HJ－8645G

取扱説明書

要　保　存

この度はヘルスジョガーをお買い上げ頂きましてありがとうございます。
安全に正しくお使いしていただく為、ご使用前にこの取扱説明書を必ずお読みください。
本書はいつも手元においてご使用ください。

本機は**家庭用**です。学校、スポーツジム等、

不特定多数の方々がご利用になる場所ではご使用にならないで下さい。

（**保証対象外**となります。）

設置場所は水平な床の上に置き充分なスペースを取ってください。
テレビ等電磁波の発生する機器より２メートル以上離した所に置いてください。
連続使用時間は１時間以内でご使用ください。

目次

ご使用前に

使い方

困ったときに・仕様書

安全上のご注意１　　お使いになる前によくお読みください

・ ここに示した警告サインと図記の例は、製品を安全に正しくお使いいただき、
　お使いになる人や、他の人々への危害や財産の損害を未然に防止するためのものです。
・ 表示と意味は次のようになっています。

警告サイン	内　容
⚠ 警告	誤った取り扱いをすると、人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容を示します。
⚠ 警告	誤った取り扱いをすると、人が傷害を負ったり物的損害の発生が想定される内容を示します。

☆物的損害とは、家屋･家財および家畜･ペットに関わる拡大損害を示します。

図記号の例
△記号は注意（警告を含む）を表示します。具体的な注意内容は、△の中や近くに文章や絵で示します。
⃠記号は禁止（してはいけないこと）を示します。具体的な禁止内容は、⃠の中や近くに文章や絵で示します。左図の場合は“分解禁止”を示します。
●記号は強制（必ず守こと）を示します。具体的な強制内容は、●の中や近くに文章や絵で示します。左図の場合は“一般的な強制”を示します。

●健康を害することのないために必ず守っていただきたいこと

⚠ 警告	
本機は、健康な人を対象とした商品です。心臓病、高血圧症、糖尿病、呼吸器疾患、変形性関節症、リウマチ、痛風、妊娠中のかた、その他病気や障害のあるかたリハビリを目的とするかたは、必ず医師と相談のうえ使用してください。 ・ 事故や体調不良をおこす原因となります。	
運動中、身体に異常（めまい、冷や汗、吐き気、脈拍の乱れ、動悸など）を感じたときは、ただちに運動をやめてください。 ・ 健康を害する恐れがあります。	

⚠ 注意	
運動前のウォーミングアップ、運動後のクールダウンは必ずおこなってください。 ・ 健康を害する恐れがあります。	
日頃、運動していないかたは、徐々に運動強度を上げるようにしてください。 ・ ケガや健康を害する恐れがあります。	
飲食後や疲労時、運動直後、または体力の状態が平常でないときは、運動をおこなわないでください。 ・ 健康を害する恐れがあります。	

●本機を安全に使用していただくために必ず守っていただきたいこと

⚠ 注意	
本機は、取扱説明書に従って正しく使用してください。 ・ ケガをする恐れがあります。	
ベルトが一方に片寄ってきたり、はずれそうになったときは、使用を中止し、ただちにベルト調整ネジで調整してください。 ・ ケガをする恐れがあります。	

⚠ 注意	
ご使用前に、ベルトに亀裂や摩擦などの変化がないか、接地部のがたつきや、ハンドルなどの接合部に異常がないか確認してから使用してください。 ・ 使用中に破損すると危険です。	
乗降する場合などにハンドルにもたれかからないように、注意して下さい。	

安全上のご注意２

⚠ 注意	
運動に適した服装で使用してください。回転、駆動部に巻き込まれる恐れがあるため、ひも類のない服装にしてください。 ・ケガをする恐れがあります。 ・衣服を損傷する恐れがあります。	
本機は、運動に適した靴を履いて使用してください。 ・ケガをする恐れがあります。	
トレーニング中は必ず安全キーを使用してください。 ・事故を誘発する恐れがあります。	
ベルト幅の中央を歩いてください。 ・ベルトの端や左右に片寄って歩くとベルトの片寄りや摩耗、破損の原因となり、ケガをする恐れがあります。	
動かない場合や異常を感じたときは、使用を中止し、電源スイッチを切り、電源プラグを抜き、本社お客様サービスセンターへ修理の依頼をしてください。 （電話番号 052-501-2577 ）	

⚠	
最大使用体重は 120kg です。体重が 120kg を超えるかたは使用しないでください。 ・使用中、破損する恐れがあります。 ・安全装置が作動し、ベルトが急に停止する恐れがあります。	
同時に２人以上で使用しないでください。 ・ケガをする恐れがあります。	
本機は、別の用途に使用しないでください。 ・ケガをする恐れがあります。	
走行中、歩行デッキに飛び乗ったり、飛び降りたりしないでください。また、トレーニング中に本機を動かしたり、周囲の人が使用者を押したりしないでください。 ・事故の誘発や転倒の恐れがあります。	
トレーニング中、ベルトの走行方向に対し逆方向につっぱったり、足をひきずるような歩行はしないでください。 ・ベルトに無理な力がかかり、安全装置が作動し、ベルトが急に停止する恐れがあります。	
ベルト調整中はベルトに触れないでください。 ・ケガをする恐れがあります。	
分解や修理、改造をおこなわないでください。 ・発火したり、故障や事故の原因となります。	

●お子様の事故やケガを防ぐために必ず守っていただきたいこと

⚠	
開梱したときにでるビニール袋で遊ばないようにしてください。 ・窒息する恐れがあります。	

⚠	
使用中、本機の周りにお子様近づけないでください。 ・ケガをする恐れがあります。	

⚠ 警告

保護者のかたは、お子様が本機で遊ばないようにご注意ください。

本機を使用しないときは、お子様がぶらさがったり、寄りかかったりしないように注意してください。

・ケガをする恐れがあります。

⚠ 注意

お子様が保護者の指導監督なしに勝手に使用しないようご注意ください。

・ケガをする恐れがあります。

●設置や移動するときに必ず守っていただきたいこと

（テレビ等電磁波の発生する機器より2メートル以上離れた場所に設置してください。）

⚠ 注意

乗り降りや運動に十分なスペースを確保してください。

・事故の誘発や転倒の恐れがあります。

水平な堅い床の上に設置してください。

・転倒してケガをする恐れがあります。
・本機が沈み込み、畳、じゅうたんにベルトがすれて損傷したり、摩擦熱で発火、発煙の恐れがあります。

表示ユニットを取り付けている固定用ネジやスタンドの取り付けネジが確実に取り付けができているか、また、調整部が適切に調整されているか、必ず確認してください。

・ネジがゆるんだまま本機を使用すると、ケガをする恐れがあります。

本機の下に破れにくく、滑りにくいシートなどを敷いてください。

・本機がシートの上で滑り、転倒してケガをする恐れがあります。
・床面を傷つけたり、汚したりする恐れがあります

電源プラグや電源コードは濡れたり燃えやすい物が近くにないことを確認して使用してください。

・感電、発火の原因になります。

歩行デッキを折りたたむときや倒すときは、電源プラグを抜いてください。

・事故の誘発やケガをする恐れがあります。

⚠ 注意

設置や移動するときは、電源プラグを抜いてください。

・感電する恐れがあります。
・事故の誘発やケガをする恐れがあります。

移動時には、歩行デッキが折りたたみ止め具でしっかりと固定されていることを確認してください。

・転倒やケガの恐れがあります。

歩行デッキを折りたたむときや倒すときは必ずデッキの後をもって下さい。

・事故の誘発やケガをする恐れがあります。

本機を手前に傾けるときは、ハンドルの手前湾曲部を持ってください。

・歩行デッキが手前に動き指を挟んでケガをする恐れがあります。

屋外や浴室付近、湿気やホコリの多いところ、水滴などがかかる場所には設置したり保管したりしないでください。

・感電する恐れがあります。
・さびが発生したり故障の原因になる恐れがあります。

ベルト面が直射日光にあたる場所や、高温の場所には設置しないでください。

・ベルト劣化の原因になります.
・カバー等が変形することがあります。

本機は重量物であるため、無理な姿勢で持ち上げたり、支えたりしないでください。

・腰痛やケガの恐れがあります。

安全上のご注意

⚠	
電源プラグはホコリを拭きとり、コンセントにしっかり根元まで差し込んでください。 ・感電、ショート、発火の原因になります。 ・使用中に電源プラグが抜けると急にベルトが停止し、ケガをする恐れがあります。	

使用後は電源スイッチを切り、使用時以外は電源プラグをコンセントから抜いてください。 ・事故やトラブルにつながる恐れがあります。	

電源は必ず交流 100V/15A 使用してください。 ・火災や感電の原因になります。	
タコ足配線は、しないでください。 ・火災や感電の原因になります。	

注　　　意	マーク
電源プラグを引き抜くときは電源コードを持たず、必ず電源プラグを持って引き抜いてください。 ・電源コードが断線やショートして火災や感電の原因になります。	
アースは確実に取り付けてください。また、ガス管や水道管には絶対にアース線を接続しないでください。アース線を接続するときは電源プラグをコンセントから抜いてください。 ・静電気や故障のときの感電防止のために、アースは必ず取り付けてください。アースの取り付けは、お買い上げの販売店、電気工事店へご相談ください。 （取り付け工事は有料です）	

お願い

・本機を火気あるいは熱源の近くに保管しないでください。
・本機の表示ユニットは精密な電子部品でできています。移動するときなどに衝撃を与えたり振動の加わる場所での使用は避けてください。(動作が不安定になったり破損する場合があります。)

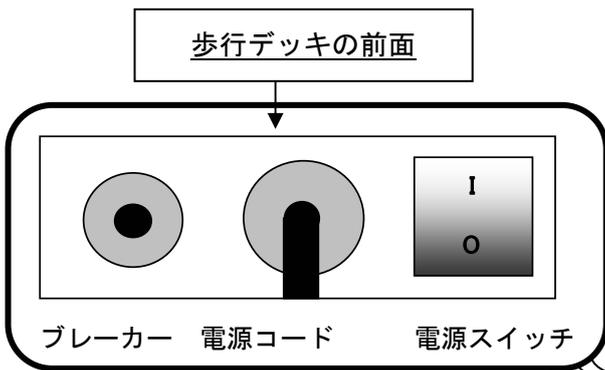
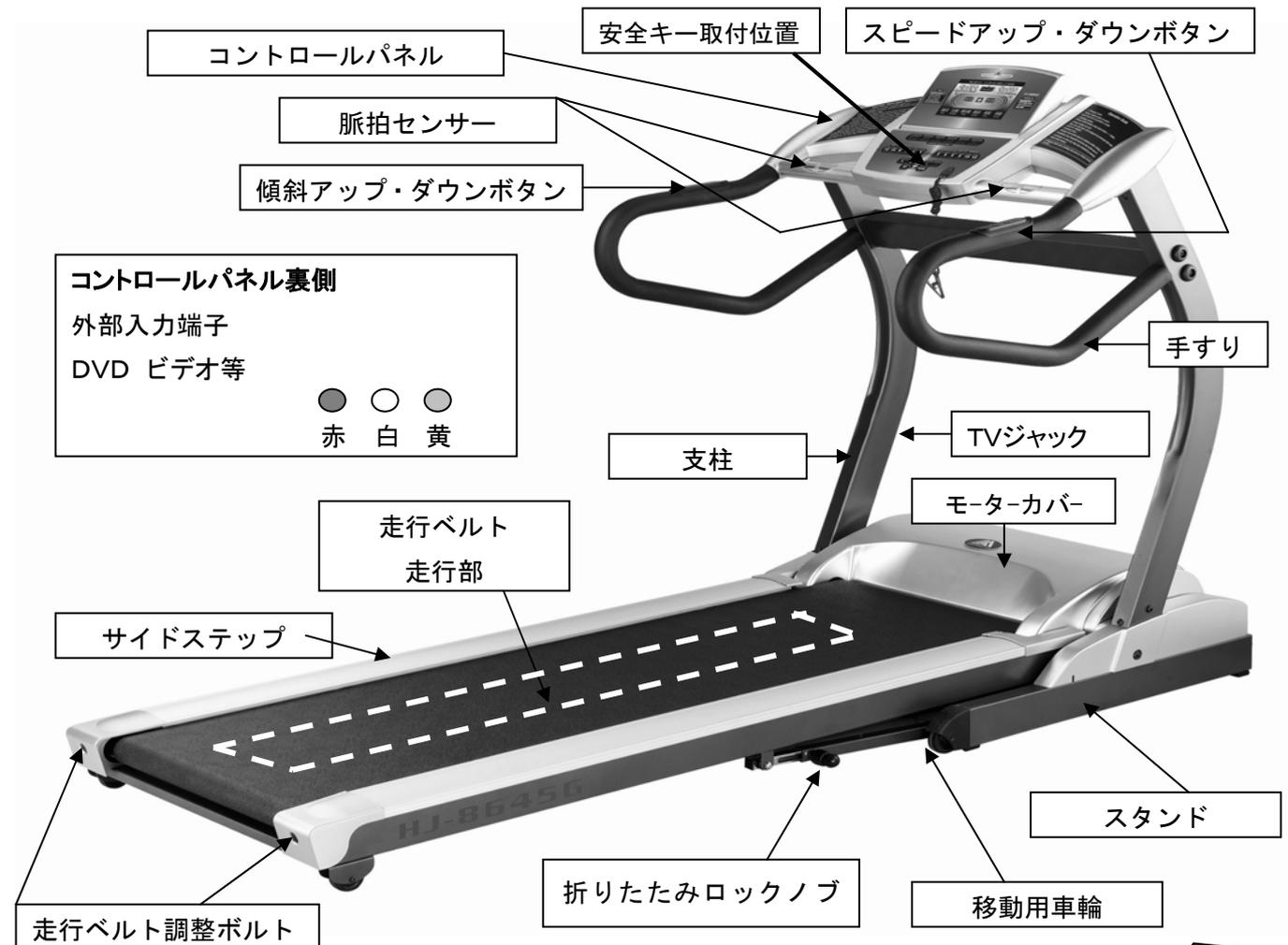
・本機の使用環境温度は+10~+35℃です。
この温度範囲外での使用は避けてください。

（ 故障の原因になります。）

・運動中は、たばこを吸わないでください。

・歩行デッキやベルトのすきまなどに異物を入れないでください。特にお子様のいるご家庭は注意してください。（ 異物が入ったままで使用すると故障の原因になります。）

・本機を廃棄するときはお住まいの市区町村の指導に従って処分してください。
（ 環境汚染の恐れがあります。）

各部の名称

走行ベルトの寿命について　走行ベルトは消耗品です。
ご使用になるうちに徐々にベルトの裏面などが消耗（劣化）します。
消耗すると走行ベルトと歩行デッキの摩擦が大きくなり、モーターに掛かる負担が増えて、安全装置が作動しやすくなりベルトが停止します。そのような場合には、走行ベルトのお取替え（有償）をお勧めします。
取替え方法はそれほど難しくはございません。
出張修理となった場合は交換部品代及び作業工賃等などが必要となります。

組み立て前に部品の内容をご確認下さい

部品とパーツ識別表

※万一部品が不足していた場合は販売店へご連絡してください

◆ TV用同軸ケーブルは付属しておりませんのでお近くの電気店にてお求めください。

組　み　立　て　方　法

大人二人で組み立ててください。

組立を始まる前の注意事項

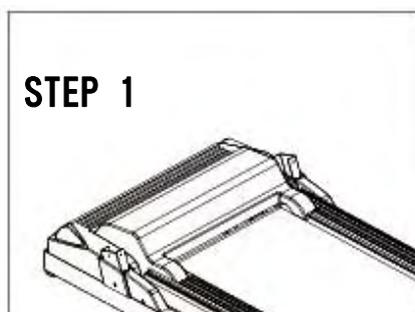
◎　組立を始める前に一通り'組立方法'をお読みになり、確認しながら順番に組み立てて下さい。

◎　ボルトは初めから強く(固定)締め付けずに仮止めし、組立が完了した段階で強く締めてください。

◎　設置に十分なスペースを確保してください。

◎　水平な堅い床に設置してください。

◎　床面を傷つけたりしないよう破れにくいシート又はゴムマットなどを敷いてください。

◎　本体が重いので 2 人以上で組み立ててください。

ステップ１開梱部品の確認

1：箱を開けて本体・手すり・コントロールパネル・部品等を取り出します。

注意！！　開ける際にハサミ・ナイフなどでケガをしないように十分注意してください

支柱とコントロールパネル取付　　⑥ 5mm　L 型レンチを使用

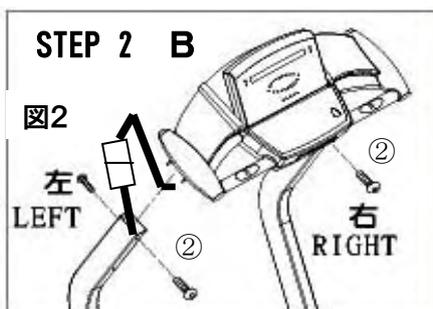
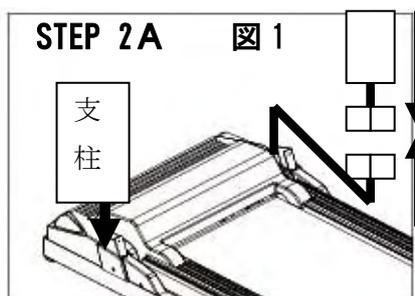
ステップ2　（図 1 を参照）

1. 右側支柱の下部のコードソケットを本体右側の支柱孔から出るコードに接続し支柱にコードを挟み込まないように十分注意して支柱を差し込む

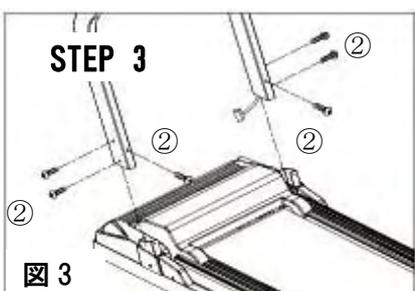
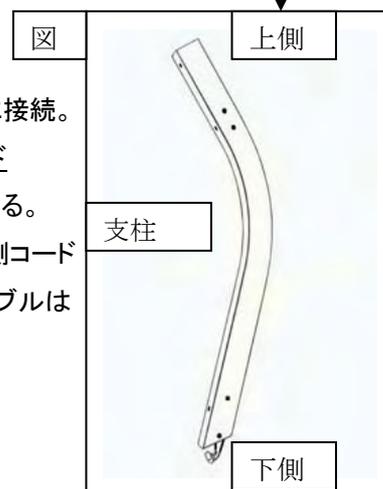
★支柱下側のコード固定ロックバンドは先に切る

2. 左側支柱を本体に差し込む。

（支柱内に同軸ケーブル（AV用）が通っています）

STEP 2 B
図2
左 LEFT
右 RIGHT
②

ステップ　2B

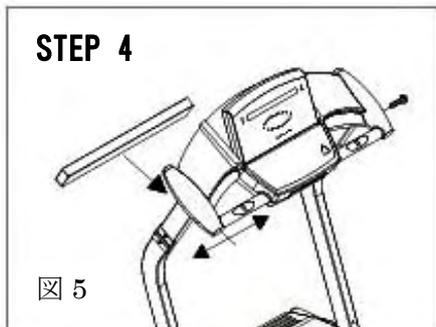
1. コントロールパネルの右側のコードソケットを下からのソケットに接続。支柱上側のコード固定ロックバンドを切る。コードをフレーム内に収める。左側の支柱のケーブルをパネル側コードと接続する。（外部TV用同軸ケーブルはお客様にてお買い求めください。）

2. コントロールパネル下側を②ボルト M8×16mm　4本で仮に固定します。

ステップ　３

1. 支柱下部を②ボルト M8×16mm×6本で仮に固定します。

（外側2本　手前1本×両側）

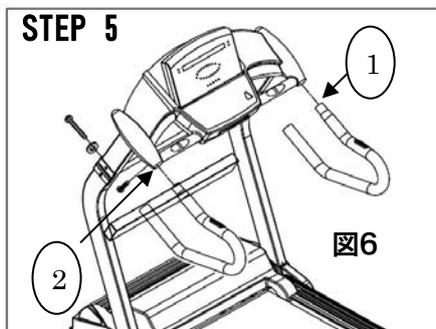
組 み 立 て 方 法

図 5

ステップ4

支柱に補強バーを取付。⑥5mm L 型レンチ使用

1. 補強バーを左右の支柱固定ボルトの孔の位置に合わせ
 スペーサー⑨×4 ケの中にボルト①×4 本を入れ固定する。

⑨のスペーサーを入れ忘れないように！

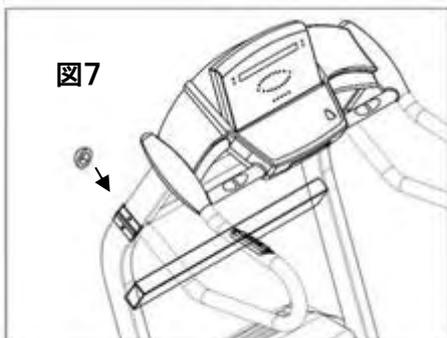
図6

ステップ5

左右の手すりを支柱に固定。⑧工具使用。図6・7参照

- **コードは手すり側に入れ、はさまないように注意！**
- **ボルトは、はじめ仮締めする**

1. 右手すり（R：スピードスイッチ）側をコントロールパネルのコードと接続して差込み、コントロールパネル裏側から③十字ボルト×１本で右の手すりを固定します。 次に手すり下側の孔に六角ボルト④×1 本と
 ワッシャー×1 枚で支柱に固定します。

図7

2. 左手すり（L：傾斜スイッチ）側も右と同様、コードを接続して裏側から③十字ボルト×１本で固定します。
 次に手すり下側の孔に六角ボルト④×1 本とワッシャー×1 枚で支柱に固定します。
3. ⑤ボルトキャップ×2 個を④の六角ボルトの六角部分（頭）に取り付けます。

- **全てのボルトを⑥ 5mm L 型レンチと工具を使いしっかり固定（本締め）してぐらつきのないことを確認して下さい。**

これで完成です

ヘルスジョガーについて

■　**ゆっくり歩きのトレーニングから軽いジョギングまで出来ます。**

本機は 0.8km/h という低速から 16km/h まで速度を設定することが出来ます。ご高齢者などゆっくり歩きたい方から軽いジョギングをされる方までご使用いただけます。

■　24 段階の傾斜レベル（0.5 単位）　０～約 5.5 度でトレーニング出来ます。

はじめから無理をせず、ご自分の体力に合わせてご使用ください。

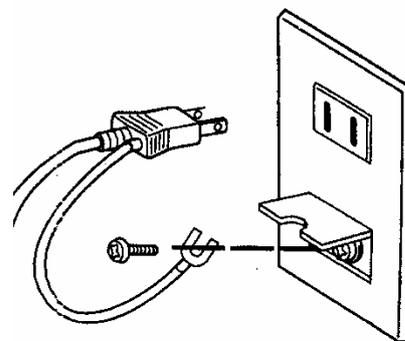
「電源コンセントと電源スイッチの位置」

１．電源プラグのアースを取り付ける

安全にご使用をいただくためにアースは必ず取り付けてください。

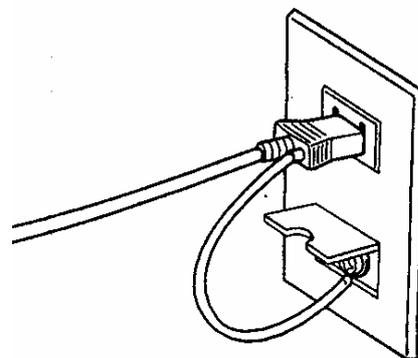
①電源コンセントにアース端子がある場合付属のアース端子を取付る。

※　アース線を接続するときは電源スイッチを必ず切り、電源プラグをコンセントから抜いて下さい。

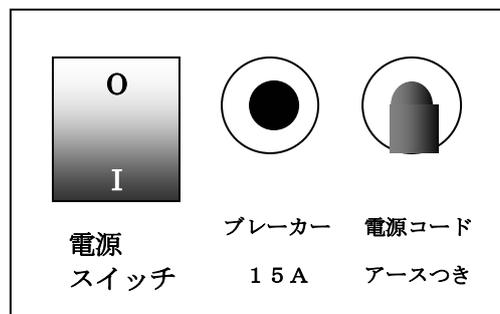
②電源コードにアース線がない場合は　電気工事店にご相談下さい。

２．電源コンセントの容量

AC100V15A　の専用回路（ブレーカーからの単独）にてご使用ください。

※　延長コードを使用する場合は、3 メートル以内 1500W（ワット）のコードを使用してください。

走行時　コンセント電圧がAC１００V以下にならない回路をご使用ください。電圧不足でご使用されますと動作異常　電気部品焼け・ ヒューズ・ブレーカー飛びのような不具合が発生する原因となります。

３．電源スイッチを入れる

①　電源スイッチは前方下、歩行デッキの前面にあります。

②　安全キー（部品　10）が正しくコントロールパネルにセットされているか確認してください。（P15 参照）

トレーニングの服装

●運動に適した服装でトレーニングをしてください

服装、身なりを整える

1

運動に適した服装をしてください。
また、ひも類のない服装にしてください。
静電気のおきにくいトレーニングウェアーなど

長い髪の毛は束ねてください。
※ 転倒したとき、髪の毛などがベルトに巻き込まれるとケガの恐れがあります。
※ たるみの多い衣服に安全キー付けていると緊急時にキーがはずれにくいので、ひもの長さを調節し、なるべくたるみの少ない部分にクリップを取り付けてください。

歩行しやすい運動靴を使用

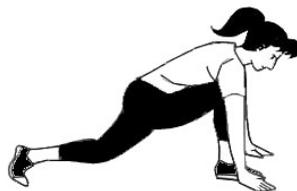
注意！

スリッパや草履は脱げやすく転倒しやすく靴下もひっかけたりして危険なので、必ず靴を履いてください

靴裏にローラーがあるものも禁止！

2 準備・整理運動をする

トレーニングの前に準備運動を、終わった後には整理運動をしましょう
※トレーニングの前と後の準備・整理運動(ストレッチ)は、筋肉の緊張をほぐし、筋肉疲労を早く回復させます。
細く長く息を吐きながら、下図を参考にしてストレッチをしましょう。

肩と体側のストレッチ　股関節のストレッチ　太股のストレッチ　ふくらはぎのストレッチ

正しい歩き方

●正しい歩き方のポイントを参考にして、効果的なトレーニングをしましょう。

1 正しい姿勢

背筋を伸ばし、ベルトの中央で歩きます。前かがみにならないように、前をまっすぐ見ながら普段歩く姿勢で歩きます

2 手足の動かしかた

手：

慣れるまでは手すりを握って歩行してください。

慣れてきたら、歩行するリズムに合わせて軽く振ります。

足：

やや歩幅を広めにとり、かかとから着地し、足裏全体に重心をかけ、最後は足の指先を立てるようにして歩きます。

ベルトの速さに合わせて歩きます。

●次のような歩き方はしないでください。機器の故障の原因になります。

つっぱり歩き：
両手でハンドルを握り、両足でベルトにつっぱり、ベルトの動きに逆行する歩き方
一時的にベルトに大きな負荷がかかり故障の原因になります。

はし歩き：
ベルトの左右、どちらかのはし側ばかり歩く歩き方
ベルトの片寄りの原因になります。

蹴り歩き：
ベルトの速度よりも速い歩き方
一時的にベルトに大きな負荷がかかり故障の原因になります。

コントロールパネルの見かた

①　傾斜：０～12 レベルを表示（約０～11％：0～約 5.5 度）（0.5 単位で表示）

②　距離：走行距離を 0.00～99.9km まで表示 100m単位　●　⑨は 10m 単位にて表示

③　速度：時速を 0.8～16km/h まで表示。（0.1km 単位で表示）

④　時間：時間を 0～99 分 59 秒まで表示

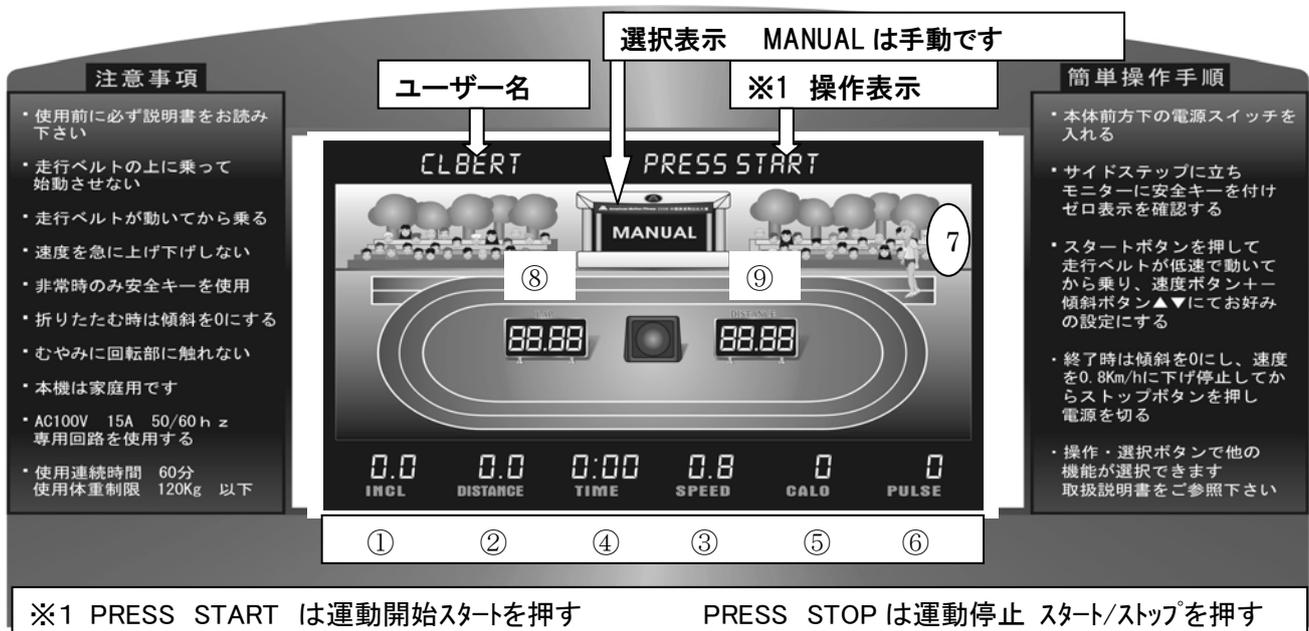
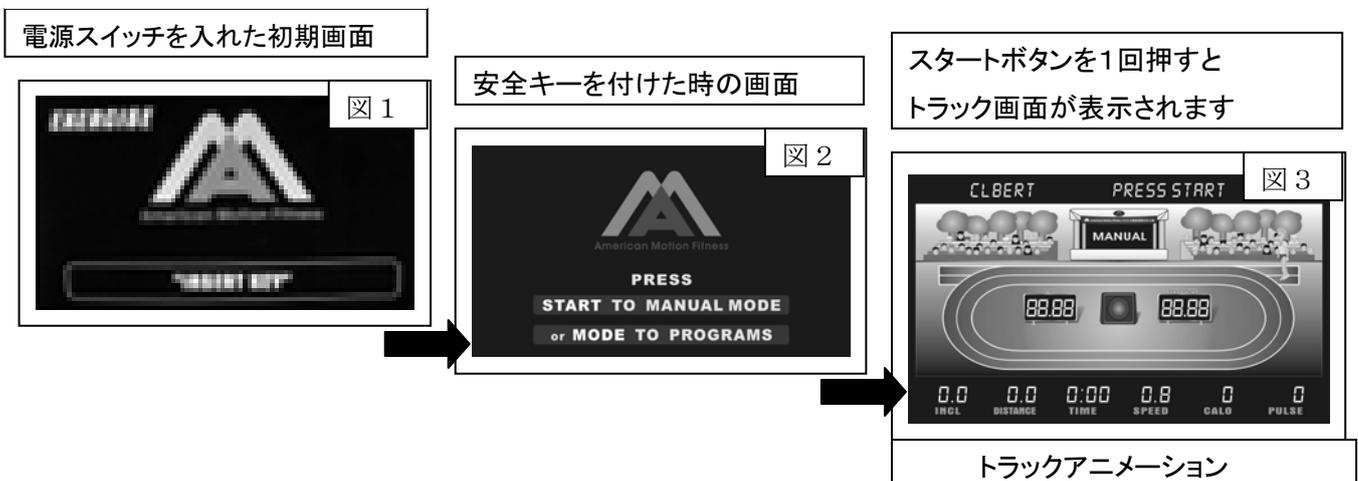
⑤　消費カロリー：おおよその消費カロリーを換算表示（0～999）

⑥　脈拍数：1 分間の脈拍数を表示。（脈拍センサー部の両側を握ると表示します。）別紙P32 参照

⑦　スタートからの位置を表示。運動距離 10mごとにアニメーションが動きます

⑧　LAP　周回数　1周　400m　半周ごとに 0.5　1.0 と表示

- 男/女：プログラム時に使用。 ユーザー名はユーザーID画面にて入力
- 年齢：プログラム時に使用。
- 脈拍コントロール：脈拍制御プログラム時に使用。●　プログラム：17 種類あります

○　操作ボタンの説明は P17 で説明します。

パネルの画面表示

操作ボタンの説明

① スタート/ストップ（一時停止）	走行ベルトのスタート･ストップボタン（初期画面切り替え）
② 選択	表示機能（各プログラム）の切り換えボタン
③ 実行	入力後の決定ボタン。プログラム入力決定時に押す
④ スピードアップ（＋）	スピードを早くするボタン。プログラムデーター入力時に使用
⑤ スピードダウン（－）	スピードを遅くするボタン。プログラムデーター入力時に使用
⑥ 傾斜アップ （▲）	傾斜レベルを上げるボタン。プログラムデーター入力時に使用
⑦ 傾斜ダウン （▼）	傾斜レベルを下げるボタン。プログラムデーター入力時に使用
⑧ クイック傾斜レベル	2を押すと傾斜レベルが2段階となり傾斜が上がります 6を押すと傾斜レベルが6段階となり傾斜が上がります 10を押すと傾斜レベルが10段階となり傾斜が上がります
⑨ クイック速度	4を押すと時速4キロメートルで走行ベルトが動きます 8を押すと時速8キロメートルで走行ベルトが動きます 12を押すと時速12キロメートルで走行ベルトが動きます
⑩ 操作（外部入力機器･テレビの選択）	AV→TV→AV（運動表示）→TV（運動表示）と移行
⑪ 機能一覧	TV等の設定ボタン　詳しい詳細は P32　参照
⑫ 画面設定	各画像の設定を行なうときに使用
⑬･⑭ AV･TV 音量	音量の調整に使用

注意！スピードボタンと傾斜角度ボタン等ボタンは同時に押さないでください。

● 安全キー：非常停止機能･正しい位置に取り付けてください。外れると、機能は停止します。

◆ このキーはあくまでも緊急用ですので通常の運動時の停止には使用しないでください。

◆ 手すり部でもスピード･傾斜角度の操作が可能です。

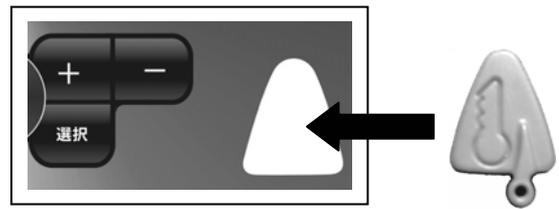
注意！　各操作ボタンの反応時間

各ボタンを押してから反応するのに約 0.5 秒～1 秒程かかりますのでゆっくり押してください。

トレーニング前の確認

1. 電源スイッチを入れサイドステップに立ち
   安全キーを付ける(初期画面)P14 図 2
2. スタートボタンを 1 回押しパネルに
   トラックアニメーションが示されるか確認
3. さらにスタートボタンを1回押し走行ベルト
   が作動するか確認する。

操作手順はコントロールパネルの右側の
「簡単操作」の手順に従ってください。
又、コントロールパネルの左側の
『注意事項』を、ご理解の上ご使用下さい。

安全キーが正しい位置にないと、
コントロールパネルの表示はしません。
トレーニング中に誤って転倒したり、ベルトから落ちた時のケガを防ぐ為、安全キーが外れるとベルトの回転が止まります。
一時停止した時や傾斜が上がっていた際このキーが外れますと自動的に0位置に戻ります。

これでトレーニングをはじめる準備ができました。

操作手順　簡単手動操作 (選択表示部に MANUAL と表示)
1. サイドステップに立ち、安全キーを付けスタートボタンを2回押す。
2. スタートボタンを1回押し走行ベルトが低速で動いてからベルトに乗り、
   速度を　＋・ーボタンを押してスピードを決める(手すり右側でも操作可能)
   傾斜角度は　傾斜アップ・ダウンボタンで決める (手すり左側でも操作可能)

注意！傾斜ボタンで上げたり下げたりを連続的にしないでください。 故障の原因になります。
又、スピード＋ボタンと傾斜角度アップボタンを同時に押さないでください。

3. 終了する時は、必ず傾斜を0に戻しスピードを 0.8Km/hにさげてから
   ストップボタンを押す。 最後に電源スイッチを切る。

● 一時停止で傾斜角度をつけたまま停止した場合は元の位置に戻ります。再度スタートさせた場合は0位置からのスタートになります。時間は停止時から再カウントされます。

お使いになるうちにベルトの片寄りや滑りを感じたら必ず調整してください。(P35　参照)

ベルトが片寄って、歩行しにくいとき
端にズレて接触している場合
→ ベルトの片寄りを調整してください。

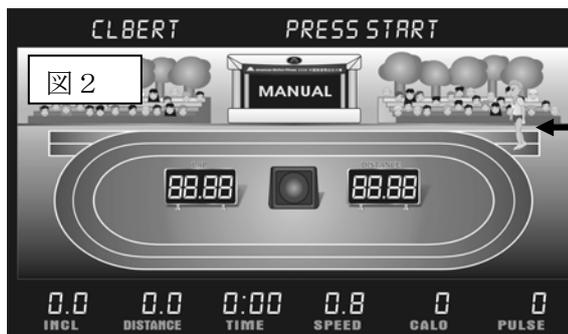
ベルトが滑って歩行しにくいとき → ベルトの位置を調整してください。

走行ベルトの寿命について　走行ベルトは消耗品です。
ご使用になるうちに徐々にベルトの裏面などが消耗(劣化)します。
消耗すると走行ベルトと歩行デッキの摩擦が大きくなり、モーターに掛かる負担が増えて、
安全装置が作動しやすくなりベルトが停止します。そのような場合には、
走行ベルトのお取替え(有償)をお勧めします。
取替え方法はそれほど難しくはございません。
出張修理となった場合は交換部品代及び作業工賃等などが必要となります。

1.　手動運動（MANUAL）　（本体ステップにまたがってください）

安全キーを取り付けますと、下記のような画面　図1　が表示されます。

①　手動運動する場合は、 そのまま「スタート」を押すと図2のアニメーションが表示されます。

②　プログラム運動をする時は「選択」を押してください。はじめに手動運動を説明します。

1.　図1でスタートを押し手動運動を選択すると、上記のようなトラック画面（図2）になります。

2.　もう一度スタートを押すと走行ベルトが作動しますので、ここで走行ベルトに乗りゆっくり歩きます。
　　傾斜は▲▼ボタンで・　速度は＋－ボタンで調整する。

3.　右画面のグランド上を走る人のアニメーションは、使用者の位置を表します

4.　手動運動に設定はありませんが、運動中に任意に速度と傾斜レベルを調整できます。

5.「ｽﾀｰﾄ/ｽﾄｯﾌﾟ」を 1 回押すと走行ベルトは停止します。表示の値はそのまま保持されます。（一時停止）
　　本体に傾斜がついていた場合は、自動的に0位置へ戻ります。再度押すと又、作動します。

注意！　必ず走行ベルトが動きはじめてから乗ってください！

傾斜作動中に電源スイッチを切ったり、本体を折りたたまないでください。
故障の原因になります

2. プログラム運動（17 種類）

初期画面　図1で「選択」を押すと次ページのようなプログラムリストが画面に表示されます。

＋ ーや▲　▼で色々なプログラムが選べます。プログラム使用の際は最初に
ユーザーデータ(USER ID）を入力してください。

入力を間違えて実行した場合は、安全キーを抜いてはじめから設定してください。

ユーザーデータ設定（USER ID）

図1をご覧いただき、＋ ーや▲ ▼ボタンで「USER ID」選んで、「スタート」を押してから、ユーザーデータ設定（USER ID）に入ります。このデータは全てのプラグラムに応用されますので、設定してください。

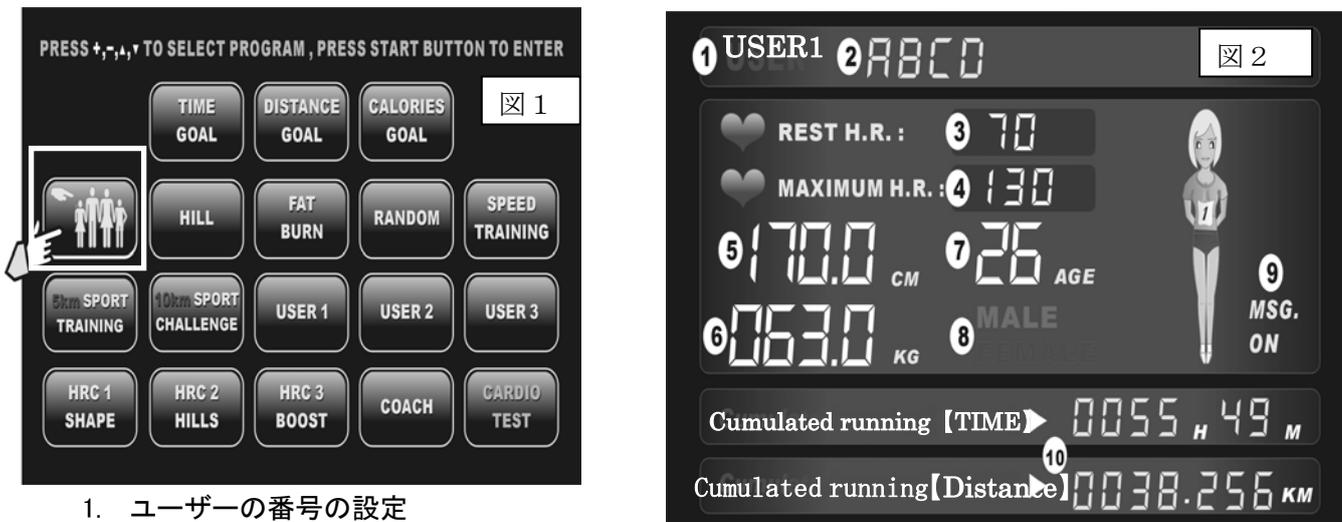
入力を間違えて実行した場合は、安全キーを抜いてはじめから設定しなおしてください。

1. ユーザーの番号の設定

図2の①が点滅しますので ＋ ーで、ユーザーの番号、1・2・3を決定し実行を押す。

（例）USER 1（ユーザー1）を設定する場合、＋ ーで変更しユーザー1（USER 1）の字が点滅している時に、実行を押すと点滅が②の位置に移動します。

2. ユーザー名の設定

②の位置に名前が設定でき、＋ ーでアルファベットの変更をしてローマ字が入力できます。

入力して▲で（右へ）間違えたら▼で（左へ戻る）移動をして、16 文字のローマ字が入力できます。

名前の入力後「実行」を押し点滅が③の位置に移動します。

3. ユーザーの安静時脈拍数の設定：入力範囲（40～250）

③の位置に安静時の脈拍数の設定ができ、＋ ーで変更して数字が変えられます。

入力してから「実行」を押し点滅が④の位置に移動します。

4. ユーザーの最大脈拍数の設定：入力範囲（40～250）

④の位置にユーザーの最大限の脈拍数設定ができ、＋ ーで変更して数字が変えられます。

入力してから「実行」を押し点滅が⑤の位置に移動します。

5. ユーザーの身長の設定：入力範囲（100～250）

⑤の位置にユーザーの身長設定ができ、＋ ーで変更して数字が変えられます。

入力してから「実行」を押し点滅が⑥の位置に移動します。

6. ユーザーの体重の設定：入力範囲（20～250）

⑥の位置にユーザーの体重設定ができ、＋ ーで変更して数字が変えられます。入力してから「実行」を押し点滅が⑦の位置に移動します。

7. ユーザーの年齢の設定：入力範囲（10～90）

⑦の位置にユーザーの年齢設定ができ、＋ ーで変更して数字が変えられます。入力してから「実行」を押し点滅が⑧の位置に移動します。

8. ユーザーの性別の設定（MALE:男性　FEMALE：女性）

⑧の位置にユーザーの性別設定ができ、英語で MALE,FEMALE の文字と男性女性の図が同時に点滅します。＋ ーで変更して性別が変えられます。選択してから「実行」を押し点滅が⑨の位置に移動します。

9. MSG ON（メッセージ　ON）MSG OFF（メッセージ　OFF）の設定　出荷時OFFに設定されています

MSG ONを設定すると運動の時、操作指示が英語で表示されます。

MSG OFFを設定すると運動の時、操作指示が英語で表示されません。

（0Nにすると操作のたびに表示されますので、操作が1テンポ遅くなります）

⑨の位置に、＋ ーで MSG ON　MSG OFF が変えられます。選択してから「実行」を押し点滅が①の位置に戻ります。　　これでユーザーのデータ（USER ID）の設定が完了しました。

続けて「ユーザー2」「ユーザー3」の設定を行えます。

10.⑩の表示は累積した時間と距離です。電源を切っても累積は消えません。

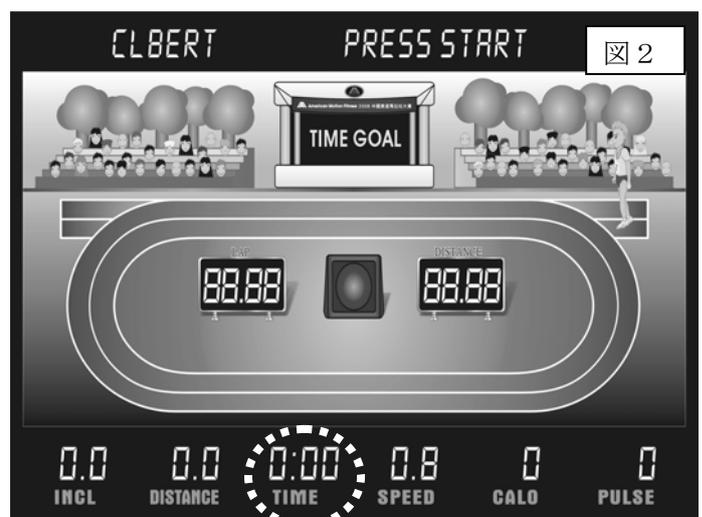
※ご注意！

1. ユーザーID画面を使用者にしていないとプログラムの上部に使用者の名前が表示されません。
2. ユーザー1 だけの設定ですとユーザー1 だけの累積時間及び距離です
3. ユーザー1～3、三人を設定しますと実際累積数字は三人の時間及び距離を合計した値が本機の実際累積数字となります。
4. ユーザーの最大限の脈拍数の設定は重要です。安全のため、さまざまな運動に設定された最大限の脈拍数をオーバーしますとブザーが ピッ・ピッピッ と鳴って警告します。

1. 残時間の運動モード（TIME　GOAL）

1.「選択」を押しモードリストの画面で＋ ーを押し「残時間」（TIME GOAL）を選択

図１

図２

2.「スタート」を押すと図2が表示されます。

「実行」を押し"TIME"が点滅し、＋ ーで運動時間（00(分)：10(秒)～99(分)：00(秒)）を設定します。

再び「実行」を押し決定します。先に ▲▼で傾斜角度・＋ ーで速度の変更もできます

3.「スタート」を押し運動を開始します。残時間が表示され「0」になるとマシンが自動停止します。

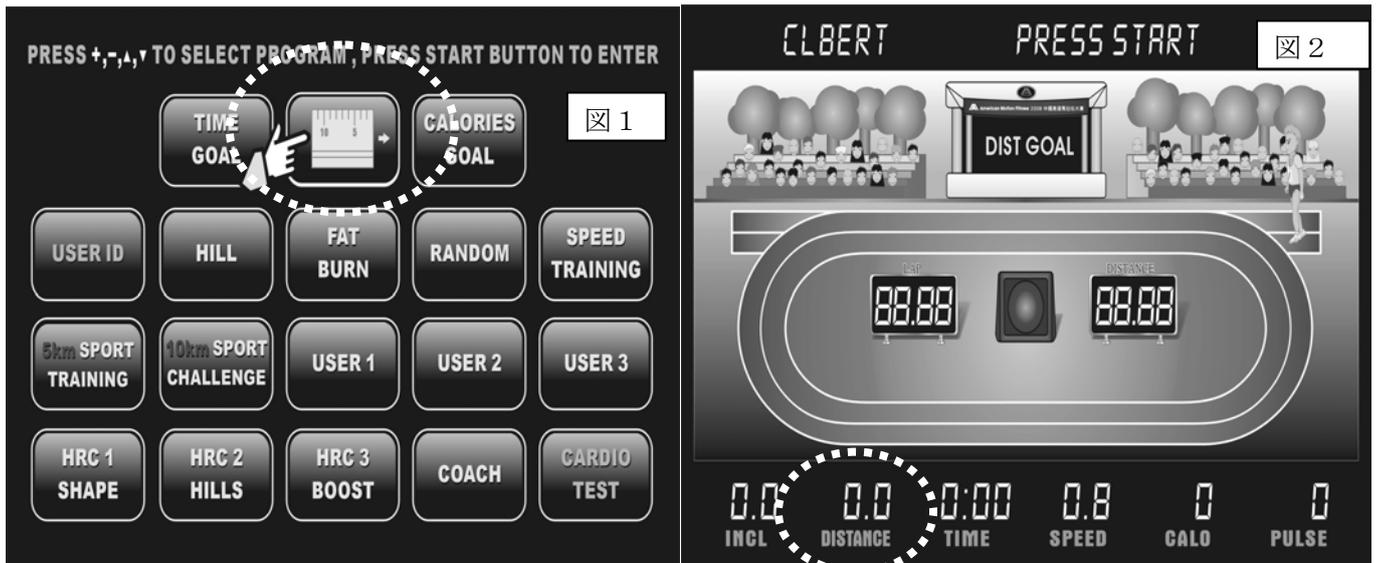
運動中でも任意で速度 ・ 傾斜を調整できます。

4. 時間を入力しないまま運動を行なうと「手動運動」と同じ設定になります。

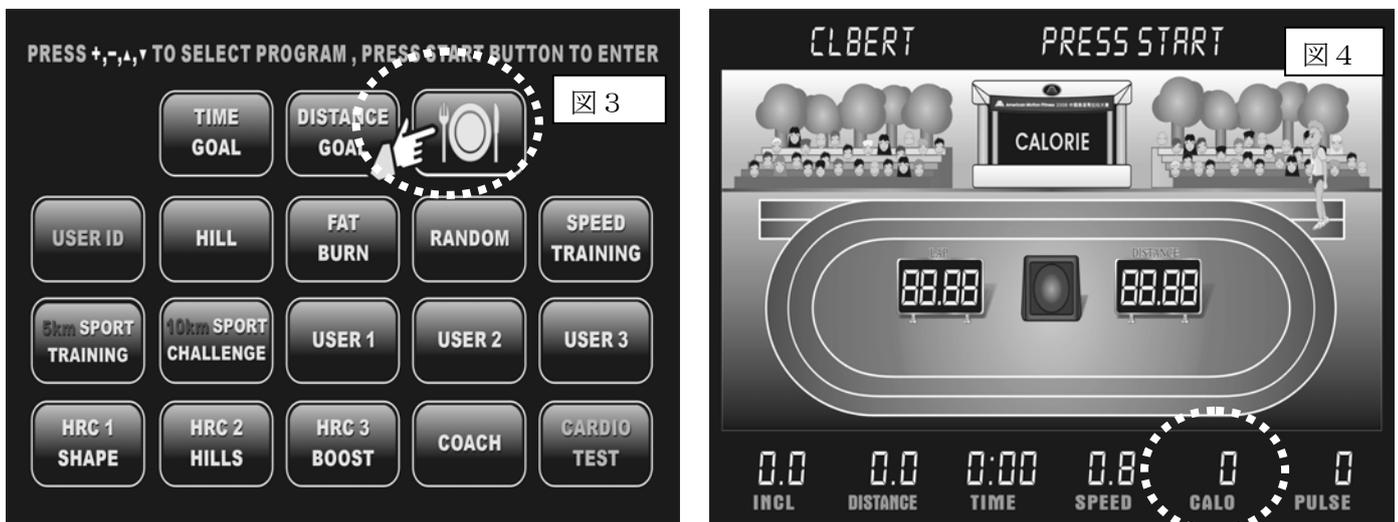
5.「ストップ」を押すと走行ベルトが停止します

6. 一時停止した時、速度表示はそのままですが、傾斜レベルは自動的に「0」に戻ります。

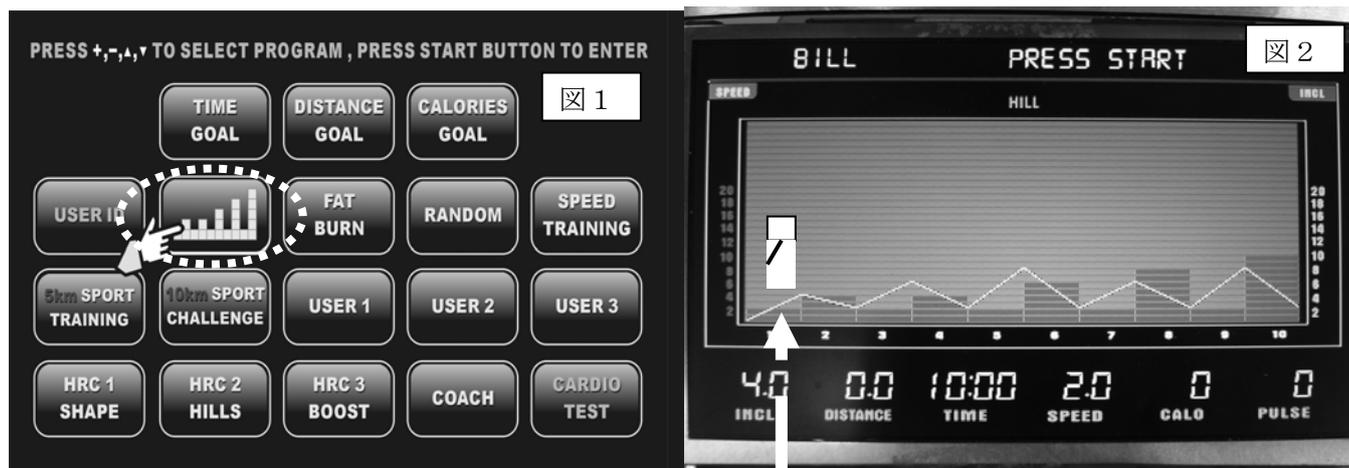
2 残距離の運動モード（ＤＩＳＴＡＮＣＥ　ＧＯＡＬ）

1. 「選択」を押しモードリストの画面で＋　ーを押し「残距離」(DISTANCE GOAL) を選択

2. 「スタート」を押し右のような画面が表示されます。
「実行」を押し“DISTANCE”が点滅し、＋　ーで運動距離（0.1～99.9Km）を設定します。
再び「実行」を押し決定します。先に▲▼で傾斜角度・＋　ーで速度の調整できます。
3. 「スタート」を押し運動を開始します。残距離が表示され「0」になるとマシンが自動停止します。
4. 残距離を入力しないまま運動を行なうと「手動運動」と同じ設定になります。
5. 「ストップ」を押すとマシンは停止します
6. 一時停止した場合、速度表示はそのままですが、傾斜レベルは自動的に「０」に戻ります。

3 残カロリーの運動モード（ＣＡＬＯＲＩＥ　ＧＯＡＬ）

1. 「選択」を押しモードリストの画面で＋　ーを押し「残カロリー」(CALORIE GOAL) を選択

2. 「スタート」を押し右のような画面が表示されます。
「実行」を押し　“CALO”が点滅し、＋　ーで目標消費カロリー（0～999Kcal）を入力します。
再び「実行」を押し決定します。先に▲▼で傾斜角度・＋　ーで速度の調整も更ができます
3. 「スタート」を押し運動を開始します。残カロリー数が表示され「0」になるとマシンが自動停止します。
4. 目標消費カロリーを入力しないまま運動を行なうと「手動運動」と同じ設定になります。
5. マシンをストップした時、速度表示はそのままですが、傾斜レベルは自動的に「０」に戻ります。

4 丘登り運動モード　（ＨＩＬＬ）

1. 「選択」を押しモードリストの画面で＋　ーを押し「プログラムモード」(HILL) を選択

2. 「スタート」を押すと右のような画面が表示され、左の黄の値は傾斜レベル、赤色の値は速度となります。この画面が初期設定のプログラムです。
3. 運動開始-1 {設定（傾斜角度・速度）を変更しない場合}

「スタート」を押し運動を開始します。使用者を表す白いロボットが最初の棒グラフに点滅して、

マシンもその表示した速度と傾斜レベルによって作動します。

運動時間 10 分を 10 個のグラフで表示します。(初期設定時間)

一本の棒グラフは一分間です。10 分後に自動停止します。

4. 運動開始-2 {設定（傾斜角度・速度）を変更する場合}

①「実行」を押し＋　ーで運動の目標時間を設定します。表示は分と秒です。

例 :「17 : 00」は 17 分 00 秒にすると　1ｽﾃｯﾌﾟは（運動時間）1.7 分になり２ｽﾃｯﾌﾟへ（右）移行します。

目標時間を設定するとその時間が１０等分割されます。

一つの棒グラフが 1.7 分経過後、ロボットが 2 番目の棒グラフに移動します。

ロボットが点滅している時に設定が変更できます。(マシン停止時)

②「実行」を押し＋　ーで速度（赤い棒グラフ）を最高 8 ｷﾛに設定できますが、プログラム内の最高速度は 16Km/h です。

③　▲▼で傾斜レベルの（黄色グラフ）も最高 8 ﾚﾍﾞﾙ　に設定できますがプログラム内の最高傾斜レベルは 12 です。

速度も傾斜レベルも設定データより低く調整できません。

④「スタート」を押し運動開始します。運動中任意で速度・傾斜角度の調整はできません。

⑤　設定した時間になるとが自動停止します。

5 脂肪燃焼運動モード（FAT BURN）

1. 「選択」を押しモードリストの画面で＋ ーを押し「プログラムモード」(FAT BURN) を選択

図１

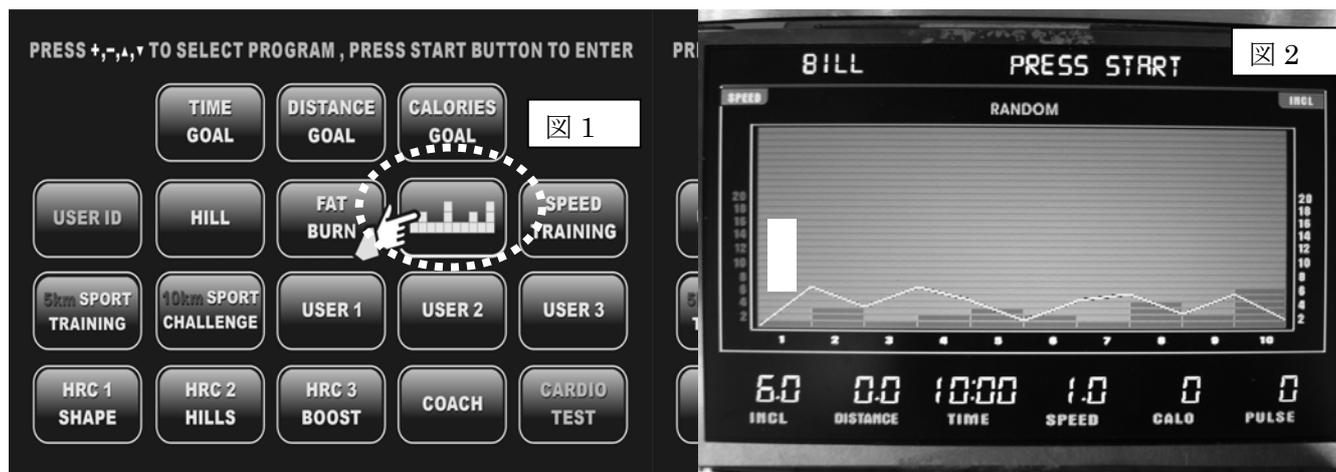
図２

2.「スタート」を押すと図２が表示され、左の黄の値は傾斜レベルで、赤色の値は速度です。
この画面が初期設定のプログラムです。

3.運動開始-1｛設定（傾斜角度・速度）を変更しない場合｝
「スタート」を押し運動を開始します。
使用者を表す白いロボットが最初の棒グラフに点滅しマシンもその表示した速度と傾斜レベルにて作動。
運動時間 10 分を 10 個のグラフで表示します。(初期設定時間)
1ｽﾃｯﾌﾟ（一本の棒グラフは）一分間です。1 分ごとに２ｽﾃｯﾌﾟ・・・と移行され、10 分後に自動停止します。

4. 運動開始-2｛設定（傾斜角度・速度）を変更する場合｝
①「実行」を押し＋ ーで運動の目標時間を設定します。表示は分と秒です。
例：「17：00」は 17 分 00 秒です。 1ｽﾃｯﾌﾟの運動時間は 1.7 分になります。
1ｽﾃｯﾌﾟ（一つの棒グラフ）が 1.7 分経過後ロボットが 2 番目の棒グラフに移動します。
②「実行」を押し＋ ーで速度（赤い棒グラフ）を 14 キロまで設定できますが、プログラム内の最高速度は 16Km/h です。
③ ▲▼で傾斜レベルの（黄色グラフ）も 10ﾚﾍﾞﾙまで設定できますが、プログラム内の最高傾斜レベルは 12 です。
④ 速度も傾斜レベルも最初のデータより低く調整できません。
⑤「スタート」を押し運動開始します。運動中任意で速度・傾斜角度の調整はできません。
⑥ 設定した時間になるとマシンが自動停止します。

6 任意に運動するモード（ＲＡＮＤＯＭ）

1.「選択」を押しモードリストの画面で＋　ーを押し「プログラムモード」（RANDOM）を選択

2.「スタート」を押すと図２が表示され、左の黄の値は傾斜レベルで、赤色の値は速度です。
　この画面が初期設定のプログラムです。

3.　運動開始-1｛設定（傾斜角度・速度）を変更しない場合｝
「スタート」を押し運動開始します。
使用者を表す白いロボットが最初の棒グラフに点滅し､表示した速度と傾斜レベルのとおりに作動します。
運動時間 10 分を 10 個のグラフで表示します。（初期設定時間）
１ｽﾃｯﾌﾟ（一本の棒グラフ）は一分間です。10 分後に自動停止します。

4. 運動開始-2｛設定（傾斜角度・速度）を変更する場合｝
①「実行」を押し＋　ーで運動の目標時間を設定します。表示は分と秒です。
例：「17：00」は 17 分 00 秒です。１ｽﾃｯﾌﾟ（棒グラフ）の運動時間は 1.7 分になります。
１ｽﾃｯﾌﾟ（一つの棒グラフ）が 1.7 分経過後、ロボットが 2 番目の棒グラフに移行します。
②「実行」を押し＋　ーで速度（赤い棒グラフ）を　11 キロまで設定できますが、プログラム内の
最高速度は 16Km/h です。
③　▲▼で傾斜レベルの（黄色グラフ）も 12 ﾚﾍﾞﾙ　まで設定できますがプログラム内の最高傾斜
レベルは 12 です。
④　速度も傾斜レベルも最初のデータより低く調整できません。
⑤「スタート」を押し運動開始します。
⑥　設定した時間になるとマシンが自動停止します。

7 速度訓練モード　（ＳＰＥＥＤ　ＴＲＡＩＮＩＮＧ）

1.「選択」を押しモードリストの画面で＋　ーを押し「プログラムモード」(SPEED TRAINING) を選択

2.「スタート」を押すと右のような図２が表示され、左の黄の値は傾斜レベルで、赤色の値は速度です。
　この画面が初期設定のプログラムです。

3.　運動開始-1 {設定（傾斜角度・速度）を変更しない場合}

「スタート」を押し運動を開始します。

使用者を表す白いロボットが最初の棒グラフに点滅し、マシンもその表示した速度と傾斜レベルによって作動します。

運動時間 10 分を 10 個のグラフで表示します。(初期設定時間)

１ｽﾃｯﾌﾟ（一本の棒グラフ）は一分間です。10 分後に自動停止します。

4. 運動開始-2 {設定（傾斜角度・速度）を変更する場合}

①「実行」を押し＋　ーで運動の目標時間を設定します。表示は分と秒です。
　例 :「17 : 00」は 17 分 00 秒です。１ｽﾃｯﾌﾟ（棒グラフ）の運動時間は 1.7 分になります。
　１ｽﾃｯﾌﾟ（一つの棒グラフ）が 1.7 分経過後、ロボットが 2 番目の棒グラフに移行します。

②「実行」を押し＋　ーで速度（赤い棒グラフ）を　9 キロまで設定できますが、プログラム内の最高速度は 16Km/h です。

③　▲▼で傾斜レベル（黄色グラフ）も　6ﾚﾍﾞﾙ　まで設定できますが、プログラム内の最高傾斜レベルは 12 です。

④　速度も傾斜レベルも最初のデータより低く調整できません。

⑤「スタート」を押し運動開始します。運動中任意で速度・傾斜角度の調整はできません。

⑥　設定した時間になるとマシンが自動停止します。

8　5キロ運動訓練モード　（５ｋｍ　ＳＰＯＲＴ　ＴＲＡＩＮＩＮＧ）

1.「選択」を押しモードリストの画面で＋ ーを押し「プログラムモード」（5Km SPORT TRAINING）を選択

図１

図２

2.「スタート」を押すと右のような図 2 が表示され、黄色の値は傾斜レベル、赤色の値は速度です。
　この画面が初期設定のプログラムです。

3.　運動開始ー１
　「スタート」を押し運動を開始します。
　はじめ速度４キロ　傾斜レベル６で作動します。速度　傾斜レベル部　図２を確認願います。
　使用者を表す白いロボットが最初の棒グラフに点滅し、その表示した速度と傾斜レベルによって
　作動します。運動距離 5Km を 10 ステップのグラフで表示されます。
　１ｽﾃｯﾌﾟ（一本の棒グラフ）は 0.5Km（500m）になりますので 500m経過後 2 ｽﾃｯﾌﾟに移行し
　運動距離が 5Km（5000m）になると自動的に停止します。（10 ｽﾃｯﾌﾟ目）
　●　運動中任意で速度・傾斜角度の調整はできません。

　運動開始ー２（速度・傾斜を設定する場合）
①「実行」を押し＋　ーで速度（赤い棒グラフ）を　11 キロまで設定できますが、プログラム内の
　最高速度は 16Km/h です。
③　▲▼で傾斜レベル（黄色グラフ）も　10 ﾚﾍﾞﾙ　まで設定できますが、プログラム内の
　最高傾斜レベルは 12 です。
③　速度も傾斜レベルも最初のデータより低く設定・調整できません。
●速度・傾斜の設定を変更する次のステップからの数値も自動的に変わります。（グラフ参照）

9 10キロ運動訓練モード　（１０ｋｍ　ＳＰＯＲＴ　ＣＨＡＬＬＥＮＧＥ）

1.「選択」を押しモードリストの画面で＋ ーを押し「プログラムモード」（10Km SPORT CHALLENGE）を選択

2.「スタート」を押すと右のような図２が表示され、黄色値は傾斜レベルで、赤の値は速度です。
　この画面が初期設定のプログラムです。

3.　運動開始－１

「スタート」を押し運動を開始します。

はじめ速度４キロ　傾斜レベル４で作動します。速度　傾斜レベル部　図２を確認願います。
　使用者を表す白いロボットが最初の棒グラフに点滅し、その表示した速度と傾斜レベルによって
　作動します。運動距離１０Kmを１０ステップのグラフで表示されます。
　１ｽﾃｯﾌﾟ（一本の棒グラフ）は1.0Km（10000m）になりますので10000m経過後2ｽﾃｯﾌﾟに移行し
　運動距離が１０Km（10000m）になると自動的に停止します。（10ｽﾃｯﾌﾟ目）

● 運動中任意で速度・傾斜角度の調整はできません。

運動開始－２（速度・傾斜を設定する場合）

①「実行」を押し＋　ーで速度（赤い棒グラフ）を11キロまで設定できますが、プログラム内の
　最高速度は16Km/hです。

②　▲▼で傾斜レベル（黄色グラフ）も10ﾚﾍﾞﾙ　まで設定できますが、プログラム内の
　最高傾斜レベルは12です。

③　速度も傾斜レベルも最初のデータより低く設定・調整できません。

●速度・傾斜の設定を変更すると次ステップからの数値も自動的に変わります。（グラフ参照）

１０ ユーザー1～3 の運動モード （ＵＳＥＲ １～３）

1. 「選択」を押しモードリストの画面で＋ ーを押し「ユーザーモード」(USER 1～3) を選択

2.「スタート」を押すと右のような図2が表示され、黄色の値は傾斜レベルで、赤の値は速度です。
この画面が初期設定のプログラムです。

3. 運動前の設定と運動開始

①「実行」を押し＋ ーで運動の時間が設定できます。例、「10:00」は 10 分 00 秒です。
棒グラフは 1 分になります

②「実行」を押し＋ ーで速度（赤い棒グラフ）（高さ）を変更でき、最高設定速度は 16Km/h です

③ ▲▼で傾斜レベル（黄色グラフ）も調整できますが最高設定傾斜角度は 12 です

④「実行」を押し 2 番目の棒グラフを点滅させて、速度・傾斜角度を設定します

⑤ ④を繰り返しお好みの設定を行ないます

⑥「スタート」を押し運動開始します。 運動中速度・傾斜レベルは任意で調整できません。

⑦ 設定した時間になるとマシンが自動停止します。

※ USER 1～3 の違いは初期設定の値が異なり、設定方法は全く同じです。

※ 設定された値はコンピューターが記憶していますので、次回運動を行なう際は USER 1～3 を選択すれば
以前のデータに基づき運動できます

11-1 脈拍目安プログラムをご使用の前に

脈拍モード（HRC 1～3）について

プログラム名	設定可能項目（速度・傾斜以外）	最大脈拍数
HRC 1（SHAPE）	カロリー 0～999Cal （目標消費カロリー）	65％
HRC 2 （HILLS）	距離 0～99.9Km （目標運動距離）	70%
HRC 3（BOOST）	時間 0～99 分 （目標運動時間）	85%

速度は 2.0 キロ以下にはなりません。

例 たとえばHRC1プログラムで、最大脈拍数を１００に設定した場合

運動中、脈拍が約 175 になると速度が 0.2～0.5 下がり傾斜が 1.0 下がります。

運動中、脈拍が約 155 以下になると速度が 0.2～0.5 上がり傾斜が 1.0 上がります。

HRC 2 と HRC 3 も、同じ制御になります。ユーザーIDで設定した最大脈拍数によって異なります。

個人差・脈拍検知に誤差がありますので脈拍数が 10 以上で負荷が変わらない場合もあります。

11-2 脈拍モード１（HRC1　SHAPE）使用者の最大脈拍数の 65%の運動方法

● はじめにID設定（ユーザー登録がされているか）を確認してください。

HRC2　HRC3は設定可能項目が異なるだけで操作はHRC1と同じ様に行ってください。

1.「選択」を押しモードリストの画面で＋ ーを使い「脈拍モード」（HRC 1）を選択

このモードを行なう際は脈拍センサーを両手で握りながら運動してください

図１

図２

2. 「スタート」を押すと図２が表示されます。

① 表示している年齢（AGE）は「ユーザーデータ」を参照しています。

② 表示している目標脈拍（TARGET H.R.）はユーザーの年齢で算出された値です。

③ 表示している安静時脈拍数（REST H.R.）は「ユーザーデータ」を参照しています。

④ 運動中に、ユーザーの脈拍数が目標脈拍より約 10 以上、オーバーすると自動的に速度が 0.2～0.5Km/h 下がり傾斜角度も自動的に 1.0 下がり又、約 10 以上、低い場合は自動的に速度が 0.2～0.5Km/h 上がり傾斜角度も自動的に 1.0 上がります。個人差がありますので脈拍数が 10 以上で負荷が変わらない場合もあります。このプログラムの脈拍数はあくまでも目安としてお考えください。

速度や角度が上下する数秒前に警告音が（ピッ　ピッ）鳴り、「Be careful!」（注意して下さい）と表示されます。（図４・５）脈拍数が設定値以下になると警告音が消えます。

3.運動開始-1（設定を変更しない場合）

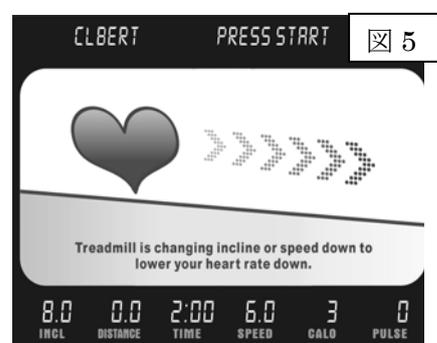
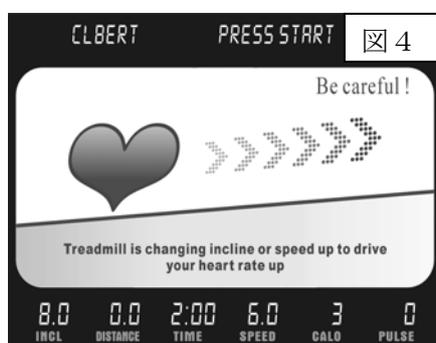
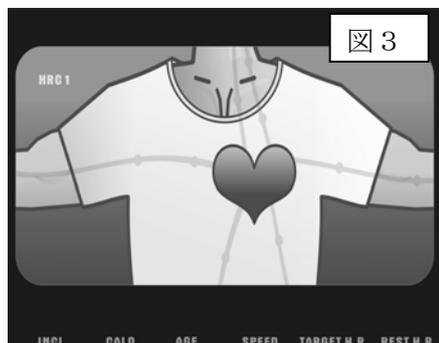
① 上記表示した画面のままに「スタート」を押して、運動開始します。

② 脈拍センサーを握り、脈拍数が表示されると下記図３が表示されます

③ 消費カロリーが表示されカロリー数が 999 になっても、マシンは自動的に停止しません。

図３

図４

図５

4. 運動開始-2（設定を変更する場合）（制御方法）

①「実行」を押し＋ ーでカロリー（CALO）（0～999）が設定できます。
目標消費カロリーが設定カロリー数になると自動的に停止します。

②「実行」を押し＋ ーで自分の目標脈拍（TARGET H.R.）が設定できますが、安全のため、最大脈拍数の値より高く設定できません。次の速度と傾斜レベルの自動変化は全てこの目標脈拍数で制御されます。

③ ▲▼で傾斜レベルが任意で調整できます。最高傾斜レベルは 12 です

④ ＋ ーで速度が任煮に調整ができます。最高速度は 16Km/hです

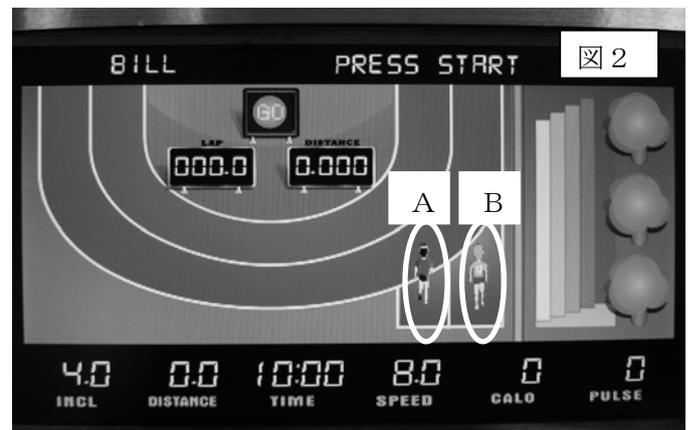
⑤「スタート」を押し運動開始します。脈拍センサーを握ると、脈拍数が表示され P28 図3のようなアニメーションが表示されます。

一時停止時（STOP）した時、速度の表示は保持され、本体の傾斜レベルは自動的に「0」に戻ります。

設定したカロリーに到達すると自動的にマシンが停止します。

選択を押しモードリストの画面に入ります。

12 コーチモード（COACH）（コーチが使用者を選手として養成するため設計した運動モード）

1.「選択」を押しモードリストの画面で＋ ーを使い「コーチモード」（COACH）を選択

2.「スタート」を押すと図2が表示されます。

① 左側の赤色のアニメーションはコーチ A ・右の黄色のアニメーションは使用者 B を表します。

② 表示している時間（TIME）「10：00」は最低設定時間です。（初期設定）

③ 表示している速度（SPEED）はコーチの速度で、範囲は8Km/h～12Km/hです。

④ はじめに、下記の表をご参照ください。

使用者、設定運動速度	コーチ、設定運動速度	使用者、設定運動速度	コーチ、設定運動速度
6Km/h（適切な設定速度）	8Km/h	8Km/h（適切な設定速度）	10Km/h
7Km/h（適切な設定速度）	9Km/h	10 Km/h（適切な設定速度）	12Km/h

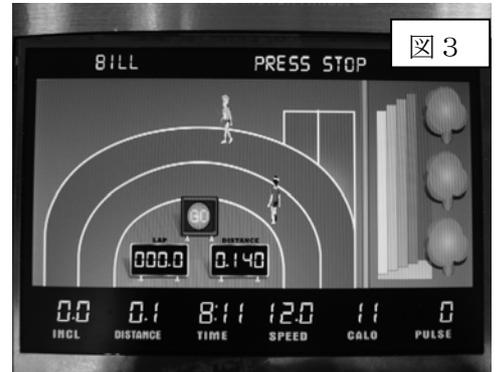
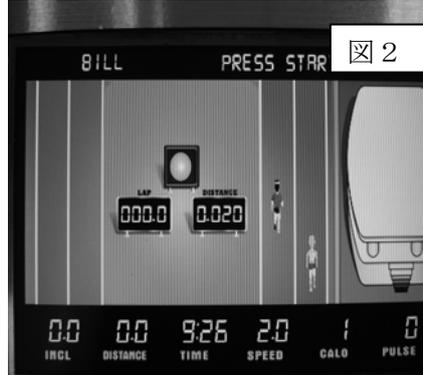
例 **コーチが8Km/hの場合 使用者は6Km/hに設定する。**

3.運動開始−1（設定を変更しない場合）

最初にコーチの運動速度が表示（8Km/h）され「スタート」を押し運動を開始します。設定時間は 10 分です。

10 分間後、自動的に停止します。運動開始をしてから、表示する速度は使用者の運動速度です。

最低運動速度は 2Km/h ですが、6Km/h に設定します。

運動状況を分かり易くするため、3 種類の画面が表示せれます。下記 図1・2・3をご参照下さい。

4. 運動開始−2（設定を変更する場合）

①「実行」を押し時間の数字が点滅します。＋ ーで運動時間（10〜99 分）が設定できます。

②「実行」を押し＋ ーでコーチの速度が設定できます。（８ ・ ９ ・ １０ ・ １２キロ）

③「実行」を押し決定します。

④「スタート」を押し運動を開始します ★ 傾斜レベルは運動中、任意で調整可能。

⑤コーチの設定例に合わせ使用者の速度を設定する。 ●使用者の速度は 10Km/h 以上にしないこと。

⑥「ストップ」を押すとマシンは停止します。

⑦ 再び「スタート」を押すと運動を続けられます。

●「ストップ」を押し運動停止します。設定時間になるとマシンが自動停止します。

●マシンを止めた時、傾斜レベルは自動的に「０」に戻ります。

注意！ 傾斜レベルは「０」に戻っている間は、本体を折りたたまないで下さい。故障の原因になります。

１３ 回復モード（CARDIO TEST）、使用者の心肺の回復機能を測定するモードです。

重要：この測定は速度が「6km/h」・、傾斜レベルが「8」で作動いたしますから
この負荷で運動ができない方はご使用は避けてください！

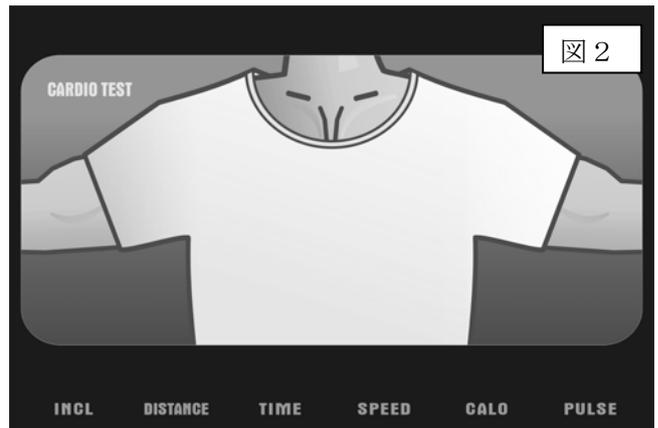
※ 本機は医療機器ではありません。結果はあくまで参考データとしてご利用ください。

注意１ 日頃運動している人、してない人・体重等により個人差があります。

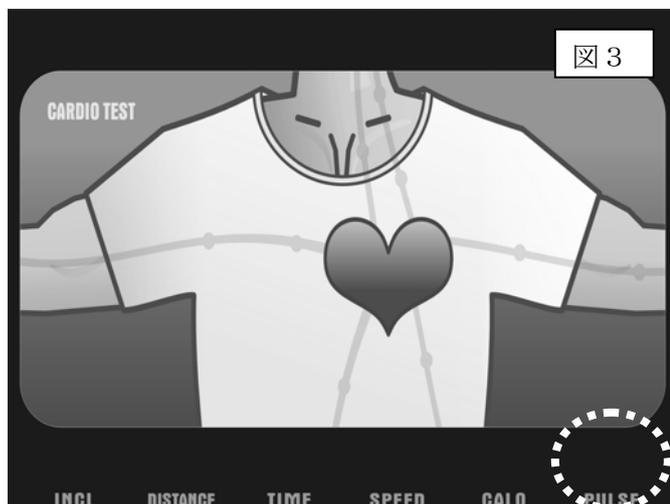
測定後周回数に表示される数値は年齢での平均値の目安として判断してください。

注意２ 測定時は必ず脈拍センサーを両手で握ったままで運動してください。

操作は次ページ（ 図１ ・ ２）を参照

1.「選択」を押しモードリストの画面で**＋ ー**を使い「回復モード」（CARDIO TEST）を選択　図1表示

2.「スタート」を押すと図2が表示されます。

3. 両手で脈拍センサーを握ってください。

4. 脈拍（PULSE）の値が表示され一分間、測定します。脈拍センサーを両手で握り続けて脈拍を測定します。
　測定中には、図3が表示されます。

5. 一分後、自動的に運動を開始して、三分間続けます。 次に図4が表示されます。両手を放さないでください。
　スピード 6Km/h ・ 傾斜 8Km/h で作動します 注意して走行してください。

6. 運動強度はあらかじめ入力されたデータに基づき3分間運動します。3分後にマシンが自動的に停止して、
　図3 脈拍表示の画面が再び表示され、三分間、脈拍を計測します。

注意 1 脈拍センサーから手を離さないでください。

※ 本機は医療機器ではありません。結果はあくまで参考データとしてご利用ください。

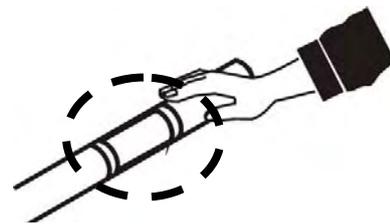
注意2 日頃運動している人、してない人・体重等により個人差があります。
　　測定後に表示される数値は年齢での平均値の目安として判断してください。

注意3 測定時は必ず脈拍センサーを両手で握ったままで運動してください。

8. 回復状況の測定後、下記図 の四つの結果の中の一つが表示されます。
「POOR」＝「あまりよくない」・「FAIR」＝「やや良い」・「GOOD」＝「良い」・「 PERFECT」＝「非常に良い」

◆ 脈拍センサー （ハンドルパルス))の使用方法 ◆

1. 電源を入れる。
2. スターボタンを押し走行ベルトが動き始めたら
   左右ハンドパルス部を握る。
3. 脈拍を検知すると、モニター脈拍部分に表示されます。

● スタートしないと脈拍は反応しません。
● 握る力はあまり力を加えないように注意してください。
  脈拍が検知しにくくなります。
● 脈拍が伝わるとモニターの脈拍部に表示されます。

注意！ 個人差により表示するまでに数秒・数分かかることがあります。
脈拍がでにくい場合はての平を霧吹き等で少し湿らせてください。

TV・DVDビデオの説明 （TV同軸ケーブルが接続されているかを確認する）（左支柱 前部 下）

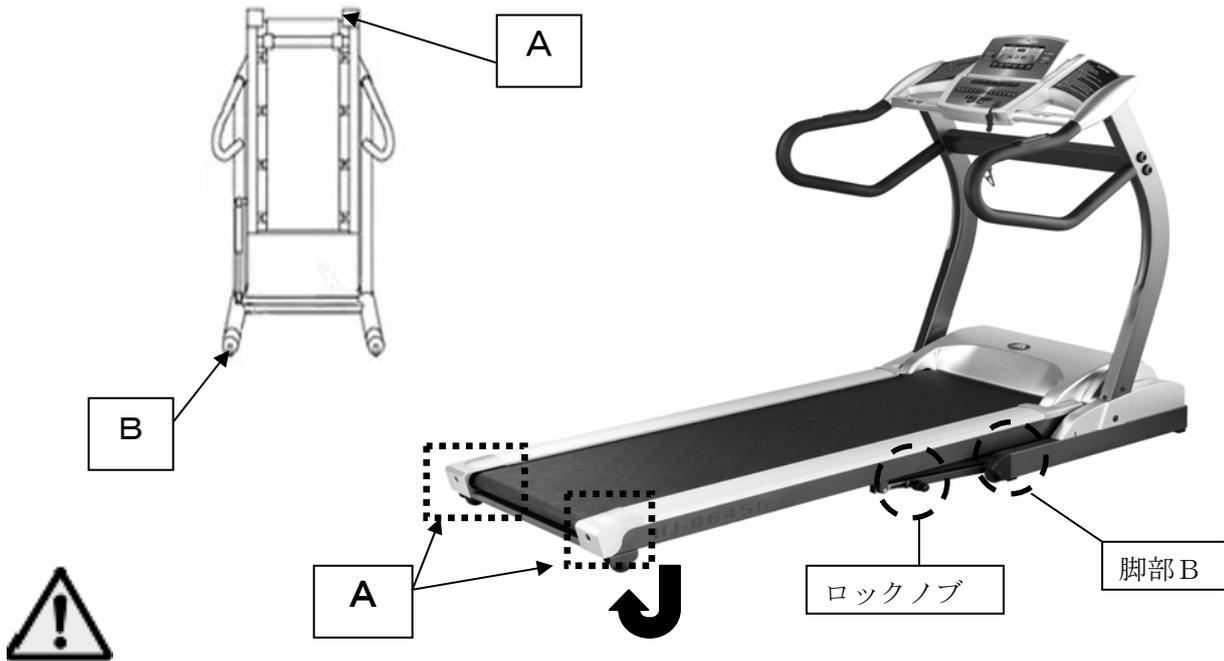
1. TV操作 及びチャンネル設定
   ① 操作ボタンを1回押すごとに AV→ TV → AV ＋ 運動表示 → TV+運動表示
   TVを見る時は、TV 又はTV+運動表示を選択する。
   TV+運動表示とは、テレビ画面の下部にスピード・傾斜・距離・カロリー等の数値が表示
   される画面です。但し表示は白文字色なので画面が白い場合は、みにくい場合もあります。
   次に機能一覧 ボタンで TV SYSTEM NTSC ・NTSC US・ NTSCーJ・の3つが
   表示させますので NTSC か NTSCーJを選択する。 次に機能一覧ボタンで
   CH SEARCHを選択し画面設定ボタン ◀ ▶ を押す と自動的に放送局をリサーチ
   いたします。1～2 分かかります 停止後再度、画面設定ボタンでお好きな番組をご覧ください。
   映りが悪い時は NTSC と NTSCーJ を変更する。音量は＋ ーボタンにて調整する。
2. DVD ビデオの設定 （DVD ﾋﾞﾃﾞｵの操作はこのパネルでは操作できません 映像・音声のみ）
   コントロールパネル裏面 入力端子（赤・白・黄）に、ご使用されるAV機器を接続する。
   上記①の操作にてAV か AV ＋ 運動表示を選択する。 音量は＋ ーボタンにて調整する。
   ★ AV機器の操作は、使用される機器の説明書をご覧ください。
3. その他の設定
   機能一覧ボタンにてそれぞれの項目を選択し画面設定ボタンにて設定する。
   BRIGHTNESS（明るさ） CONTRAST（明暗）
   COLOR（色） TINT（色あい） SHARPNESS（色の鮮明度）
   TV SYSTEM NTSC-US（米国仕様のテレビチューナー用）
   TV SYSTEM NTSC-J（日本国仕様のテレビチューナー用）
   TV SYSTEM NTSC（日本国仕様のテレビチューナー用）
   FACTORY DEFAULT（工場での設定にもどります）戻った際は再度 CH SEARCH してください。
   RF SYSTEM TV アナログ放送受信 RF SYSTEM CATV ケーブルTV放送受信
   ● 画面が映らない場合は、機能一覧ボタンを押し RF SYSTEM TV にする
   ● TV画面が鮮明でない場合に NTSC か NTSC-J のどちらかに切り換える。

このTVは、地デジ対応しておりません。

本体の収納と本体の移動方法

折りたたむ際は必ず傾斜位置が「0」になっていることをご確認してください。

警　告

**本体を設置する場所が硬い床で平坦な所であるかを確認してください。
床面が傾斜になっていると折りたたむ時に商品が突然倒れたり運動中に、
走行ベルトが左右にずれやすくなり、ケガを負う恐れがありますので、
十分にご確認の上ご使用お願い致します。**

注　意

本体（走行面）を折りたたむ時

- ロックピンをしっかり引っ張りながら本体後部A部をゆっくりと持ち上げ

「カチッ」と音がするまで折り畳んでください。折りたたんだ際に走行面が
倒れてこないことを確認願います。
持ち上げる際に走行面と手すりの間で手をはさまないように注意してください。

本体（走行面）を下ろす時

- 両手で本体後部Aをささえながらゆっくり走行部を下ろします。

※　本体フレームを下ろしている途中の位置で手を離さないで下さい。
　倒れる危険性があります。
※　手や足などを挟まないように注意してください。

本体フレームを移動する時

・　両手でA部をしっかりささえ、脚部Bをどちらかの足で踏み底を支点にゆっくり
　後方へ倒す　ある程度傾けますと脚部キャスターで移動が可能になります
　手すり部を持つと手を挟むことがございますので十分注意願います。

日常のお手入れと整備

⚠ 警告　修理、清掃をする前に必ず電源コンセントを抜いてください。

《お手入れ》

走行板や走行ベルトが汚れると、摩擦が増大して本来の性能を維持できなくなりますので、定期的に清掃を行ってください。

（イ）走行板 — やわらかい乾いた布で走行板の上･走行ベルトの裏のホコリやシリコンのカスを拭きとってください。その後シリコンを板中央部に噴霧してください。

重 要

（ロ）本体やフレームの汚れは布に石鹸水を含ませ、よく絞って拭き取り、そのあと乾いた布でよく拭き取ってください。シンナー、ベンジン、ガソリン、磨き粉などで拭かないでください。内部が故障したり、プラスチックや金属部分の変質、ひび割れなどの原因になります。とくに金属部分についた汗は乾いた布でよく拭き取ってください。サビが出たり塗装がはがれる原因となります。

（ハ）モーターカバー内のホコリも 2～3 ヶ月に 1 度モーターカバーをプラスのドライバーで開けて、モーターや IC 基盤に付いたホコリを掃除機で取ってください。（基盤の配線の接続ゆるみがないか確認してください。: 指で配線を押えてください）

走行板の潤滑方法

● **歩行面の潤滑**

本製品は工場出荷時、走行面に潤滑剤が噴霧されております。
しかし、ご使用されるにつれ走行板表面･走行ベルト裏が乾燥又は汚れてくると摩擦が増大して本来の性能を維持できなくなりますので定期的に、清掃と潤滑剤の噴霧が必要になります。
季節･ご使用頻度･お部屋の環境･温度･湿度･ご使用者の体重･蹴り方等によって異なりますのでご使用条件に合わせて清掃及び潤滑剤の噴霧をお願い致します。

● **歩行面の清掃と潤滑剤（シリコンスプレー）の噴霧方法**

走行ベルトを持ち上げ板の表面とベルトの裏側をきれいに拭いてください。
◇拭き取りにくい場合は走行ベルトを弛めてください。ベルトの張り調整方法参照
走行ベルトの端を持ち上げ潤滑剤を走行板表面に（歩行する位置全体･できるだけ中央部奥の方）左右両側から噴霧してください。
１箇所の噴霧時間は 4～5 秒ぐらいが適当ですが、乾燥の度合いにより量を調整してください。

潤滑剤（シリコン）の噴霧目安

◇ ご使用後に走行板表面（中央部）を手で触れてみてどの程度乾燥しているかを確認する。
はじめの１週間毎日確認していただき目安の噴霧日数を決める。

標準の噴霧目安（家庭にて使用の場合）１週間以上使用しない場合使用前に必ず噴霧してください。

Ａ　毎日 5～30 分ご使用の場合 .... 4～5 日使用前に噴霧する。
Ｂ　毎日 30 分以上ご使用の場合 .... 2～3 日使用前に噴霧する。
Ｃ　毎日 60 分以上ご使用の場合 .... 毎回使用前に噴霧する。

注 意　潤滑剤を多量に噴霧するとマシンの機能にかえって悪影響を与えます。粘りつくほど噴霧しないでください。粘りついた場合はペーパータオル等で拭きとってください。

◇ 潤滑剤（シリコンスプレー）がなくなった場合はお近くのホームセンター等でお求めください。
<ミシン･編機の道糸記入の物。>

× ＫＵＲＥ556･等さび止め剤はべとついて、ゴミが付着しやすいため、かえって滑りを悪くしますのでご使用しないでください。

モーターカバー内の電気部品及び金属部分に水滴等が付着しないようにしてください。

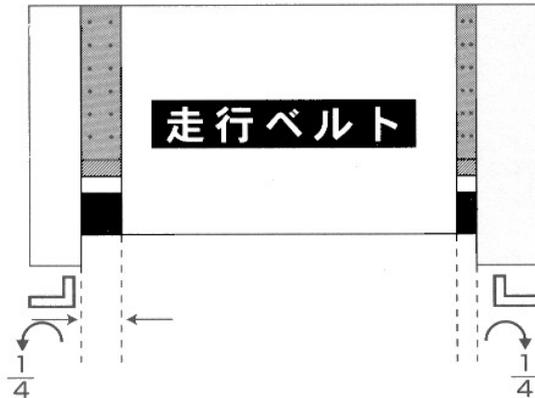
★　整備をしていただくことにより製品の寿命も長くなります。

走行ベルト調整方法

走行ベルトの張りは、製造工程で適切に調整して出荷していますが、輸送中や平らでない場所での使用、また使用者の歩き方によってずれたり、長期間の使用によって伸びることがあります。
トレーニングの前には必ずベルトの走行状態を確認し、もし左右のずれやのびがあれば以下の手順にそって走行ベルトの調整を実施してください。

《ベルトが左右どちらかにずれている場合》

1 約 2~3k/h の速度で調整してください。
(初めは乗らないでください。)

2 ベルトが中央部分にもどり、約 30 秒間その状態が続いていればベルトのかたより調節は必要ありません。もしベルトが左右ずれたままの場合は、すぐに適切な調節をおこなってください。

3 ベルトが右側にかたよっている場合は、付属の六角レンチを使って、右側の後部ローラーの調整ボルトを、右回し（時計回り）に 1/4 回転、左側を左回し（反時計回り）に 1/4 回転させてください。

⚠ 注意

⦸ 一度に 1/4 回転より大きくレンチを回さないでください。

ベルトが左側にかたよっている場合は、逆に左の後部ローラーの調整ボルトを、右回し（時計回り）に 1/4 回転、右側を左回し（反時計回り）に 1/4 回転させてください。

4 調節した後 15 秒位いでベルトが中心の位置にならない場合、3 番の手順を繰り返ししてください。

《走行ベルトがすべる（スリップする）場合》

1 走行板及び走行ベルト裏のよごれをよく拭き取ってから、ベルトを手で上げて走行板中央部にシリコンを噴霧をしてください。

2 付属の六角レンチを使って、左右両側の後部ローラーの調整ボルトを、右回し(時計回り)1/4 回転ずつまわしベルトを均等に張ってください。
ゆるめる場合は左へまわす。

3 ベルトを作動させ歩行（時速２－３Ｋｍ）し、ベルトの張り具合をチェックしてみてください。そして前項の 1~4 の左右の位置の調整をおこなってください。

4 モーターＶベルトの調節
走行ベルトを調節しても、走行ベルトがすべるようでしたら、モーターのＶベルトのゆるみが考えられます。
モーターカバーを開けて、モーターを取り付けてあるボルト、ナットをゆるめ、モーターを少し移動して、Vベルトの張り調節してください。（モーター取り付けボルト、ナットはしっかり締めてください。）

⚠ 注意

⦸ 過度に走行ベルトを張りすぎないでください。ベルトの破損や前後ローラーのベアリングをいためる原因になります。走行ベルトの張り具合はベルトの中央部を（左右）持ち上げて 5~7cm が目安です。歩き方に個人差がありますので微調整をお願いします。

❗ 走行ベルトは消耗品となりますので必ず適切な調整をおこなってください。

トラブルがおきたら

トラブル	チェックポイント	対　　処
● 走行ベルトが動かない。 ●コンセントの タコ足配線はやめてください。 ●3m以上の延長コードはＮＧ ● コンセントは、ブレーカーからの単独回路で AC100V15A の容量はありますか？	● 電源プラグは差し込んであるか？ ● 安全キーが正確にセットされているか？ ● 電源スイッチを入れ直す。 ● その他電気配線の接続不良？ ● 容量不十分の延長コード 回路の容量不足	● 電源プラグをコンセントにしっかり差し込んでください。 ● 安全キーを指定位置に置く。 ●電源スイッチを入れ直す。 ● 配線の接続(スイッチ部等)してください。 ● 直接電源を取る。
● ランニング中に、ベルトが止まったような感じがする。	● 走行ベルトにゴミやホコリを巻き込んでいませんか？ ● 走行ベルトとボードの間の潤滑油が乾いていませんか？ ● 走行ベルトの張り具合を確認してください。	● ベルトを規定の張りに調整してください。 ● 専用の潤滑油を噴霧する。 (シリコン液ドライタイプを使用) ●ドライブベルトの張り調整
● 走行ベルトが走行板の中心からずれている。	● 走行ベルトの張り具合を確認してください。	● 走行ベルトの位置調整。 P35　参照
● 本体の下に黒いものが落ちている。	● 走行ベルトが使用になじんできた。靴の裏ゴム飛散	● 走行ベルト・本体下を定期的に掃除機をする。
● 本体から音がする。	● 固定ﾎﾞﾙﾄの弛みはないか確認。	●ボルトを増締め直す。
● スピード調整がきかない。 スピード調整部（ボタン）の破損はないか？	● 操作ボタンのやぶれや穴が開いていないか？ ● 制御回路の故障または断線。	● その他の操作はできるか確認。 ● 販売店へ連絡。(部品交換)
● 非常停止がきかない。	● 制御回路の故障または断線。	● 販売店へ連絡。
● 電源が入らない。 電源スイッチは入っているか？ （スイッチは赤く点灯するか）	● 電源コードが断線している。 ● メイン基盤の電線接触が悪い。 ● ブレーカーが飛んでいませんか？	● 電源コードの確認。(部品交換) ● メイン基盤の電線を確認。 (部品交換) ● 再整備をする。
● メーター表示がでない。 ● 距離やスピードの表示がでない。	● 安全キーが正確にセットされているか？ ● コンセントを差込直す	● 安全キーを確実に置く。 ● モーターカバー内センサー部分の接続を確認してください。 ●手すり内パネルコード接続確認
●速度が表示より遅い？ ●走行ベルトが数秒で停止する。 ●SPEED ERROR の表示がでる	●スピードセンサー部異常 （コード・接続部） ●モーターメイン基盤異常	●Ｐ２５SPEED ERROR を参照 ●販売店へ連絡。 ●
●傾斜角度が上がらない下がらない。 ●INCLINE ERROR の表示がでる	●傾斜角度モーター動作異常。	●Ｐ２６INCLINE ERROR を参照 ●販売店へ連絡。

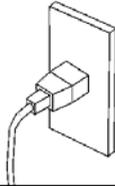
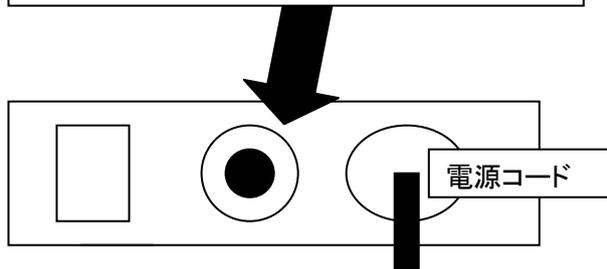
注意

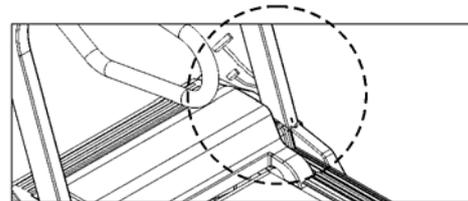
☆　走行ベルトが走行板の中心に調整されてない場合は、ベルトを損傷しトラブルの原因になりますのでご注意ください。

※　走行ベルトは消耗品のため、日常のお手入れを必ず行ってください。

トラブルシューティング

モニターの表示が点灯しない時

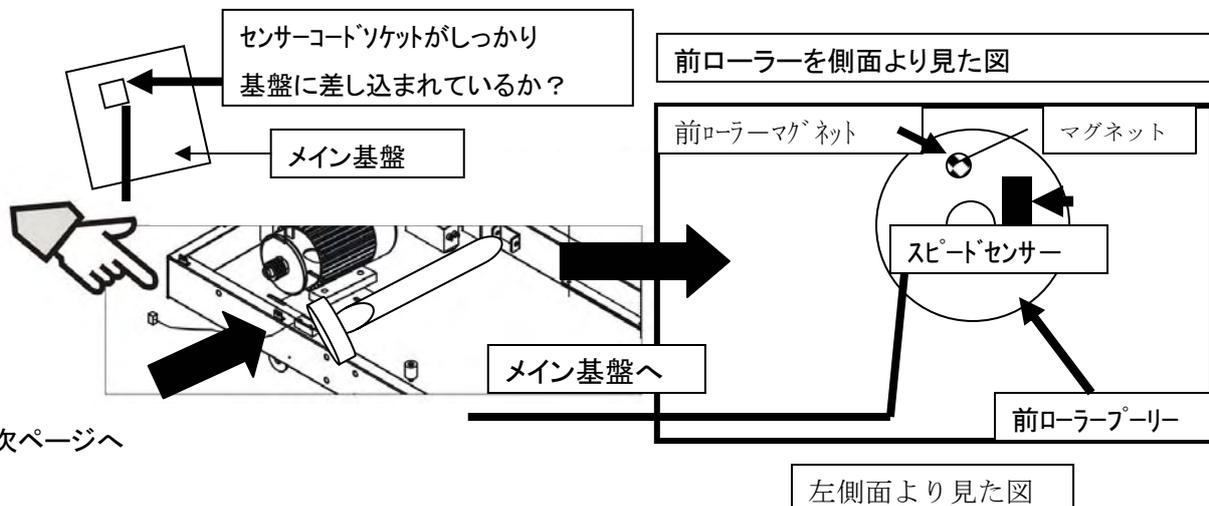
①電源コードが適切にコンセントに差し込んであるか確認して下さい。

③安全キーがモニターの指定位置に付けてあるか確認して下さい。

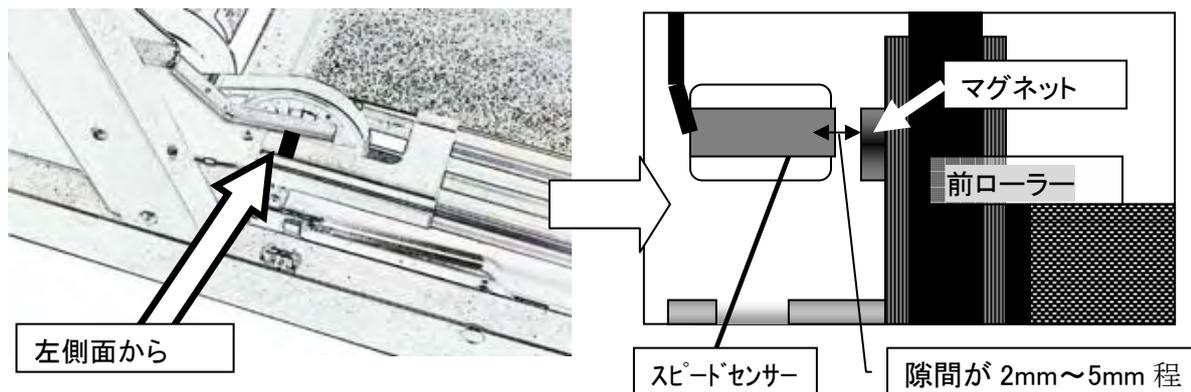
④右支柱内下の配線コネクターがしっかりはまっているか確認して下さい。

走行ベルトが動かない　又は　3 秒間ほど動いてから止まる 又は、モニターに‘SPEED ERROR’と表示された時 〔　SPEED ERROR　はモーター動作に関するエラーです〕

①　前方下のモーターカバーを外して下図のスピードセンサーの断線、またはスピードセンサーの配線がメイン基盤に確実に接続されているか？を確認して下さい。

スピードセンサーのコードが断線したり、端子の弛みにて接触不良を起こした場合やスピードを検知しているマグネットが外れたり　検知距離が遠ざかった場合

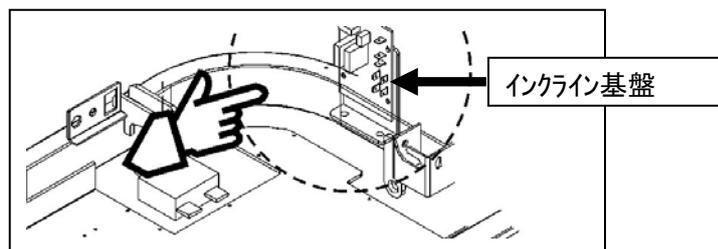
次ページへ

左側面より見た図

スピードセンサーと前ローラーに埋め込んであるマグネットとの隙間を確認して下さい（2mm～5mm 程度）。

運動時の振動などでセンサーとマグネットの距離が離れると検知しないため読み取れません。

傾斜角度が作動しない上がらない・下がらない 又は、モニターに'INCLINE ERROR'と表示された時？ 〔INCLINE ERROR は傾斜角度の動作に関するエラーです〕

※

① 前方下のモーターカバーを外して配線の抜け、弛み等はないか確認して下さい。

② インクラインモーターの配線・メイン基盤に接続されている配線等をもう一度差し込み直す。

走行ベルトがスリップ？又は蛇行（左右にズレる）した時

① 走行ベルトの調整方法 P35 を参照し調整を行ってください。

調整しても直らない場合は下記の調整を行ってください。

②モータードライブベルトの調整はモーターカバーを外しモーターと前ローラーに掛かっている

ドライブベルトベルトが弛んでいないか確認して下さい。

ドライブベルトが弛んだ場合は
モーター固定ボルト4本を弛め
モーター側面を前方へ押したままボルトを締める

TV（テレビ）DVD等が映らない？

１．TVの設定をしなおす。（P32操作参照）
（P32操作参照）

２．左側支柱前下部　TV同軸ケーブルが外れていないか？

３．左側支柱上部　モニター側との接続が外れていないか?

４．モニター裏　AV等入力端子の外れはないか？　　その他　お部屋側のアンテナコードをご確認願います。

◆ エラー表示画面　　解決方法は P-36～38 をご参照ください

スピードエラー

傾斜（インクラインエラー）

◆ 目標脈拍数 算出方法

脈拍ターゲット表

220-年齢 = 最大脈拍数

最大脈拍数で運動を望まない場合、
推奨する心拍ゾーンは
最大脈拍数の60－75%です。

＊ もっとも低い脈拍ターゲットの計算方法
=最大脈拍数 X 0.6

＊もっとも高い脈拍ターゲットの計算方法
=最大脈拍数 X 0.75

（このプログラムはアメリカンハート協会からの
推奨です。
運動を始める前にかかりつけの医師と相談され
ることをお勧めします。）

部品展開図 1

部品展開図　2
123
21
10
26
131
158
159
13
72
14
14
F
9
26
18
19
36
28
27
E
30
15
29
16
34
32
B
76
75
34
22
23
24
31
33

================== 仕 様 書 ===================

名　　　称	ヘルスジョガー
形　　　式	HJ−8645G
電　　　源	AC100V.　15A　50/60Hz.
傾 斜 角 度	0〜約 8%　24 段階　(2.5 度)　電動式
設 定 速 度	約 0. 8〜 16.0Km/h
時　　　間	カウントアップ : 0.00〜99 分 59 秒 カウントダウン : 99 分 00 秒〜0 分 00 秒
距　　　離	積算表示 : 0.00 〜 99.99Km (99.9Km を越えると 0.00Km に戻りカウントを継続)
消 費 カ ロ リ ー	積算表示 : 0 〜 999kcal 減算表示 : 990〜0kcal
緊急停止用安全キー	マグネット式
走 行 面 寸 法	幅約 492 x 長さ約 1510mm
外 形 寸 法	使用時 : 幅約 860 x 長さ約 1970 x 高さ約 1370mm
質　　　量	約 100Kg (本体のみ)
最 大 使 用 体 重	120Kg まで
使 用 環 境 温 湿 度	+10 〜 35 度 C : 30 〜 80%RH
保 存 環 境 温 湿 度	10 〜 +50 度 C : 20 〜 90%RH
運 動 目 標 設 定 機 能 【カウントダウン】	時間 : 1 分 00 秒〜99 分 00 秒(目標時間に達したとき、走行ベルトが止まります。) 距離 : 0.5Km 〜 99.5Km (目標時間に達したとき、走行ベルトが止まります。)
使 用 ﾓ ｰ ﾀ ｰ	ＤＣ９０Ｖ　２．５ＨＰ
収　　　納	折りたたみ式収納　収納時 : 幅約 860 x 長さ約 800 x 高さ約 1620mm
付　属　品	六角レンチ、レンチ、安全キー、シリコン缶、取扱説明書(品質保証書付き)

保証規定（家庭用）

1.) 取扱説明書にしたがった正常な使用状態で、お買い上げ後１年以内に故障した場合には無償修理いたします。
2.) 無償修理期間内に故障して修理を受ける場合は、商品に本書を添えてご購入店または(株)中旺ヘルスへ依頼または送付してください。
3.) 無償修理期間内でも次の場合には有償修理になります。
  (イ) 使用上の誤りおよび不当な修理や改造による故障および損傷。
  (ロ) お買い上げ後の落下などによる故障および損傷。
  (ハ) 火災、地震、水害、落雷、その他の天災地変、公害や電源の異常電圧による故障および損害。
  (ニ) 本書の提示がない場合。
  (ホ) 本書にお買い上げ年月日、お客様名、販売店名の記入のない場合、あるいは字句を書き替えられた場合。
  (ヘ) 消耗品(ベルト)。
  (ト) 故障の原因が本製品以外に起因する場合。
  (チ) 車両や船舶等に設置された場合に起因する故障および損傷。
  (リ) 営業、業務用に使用した場合による故障および損傷。（学校・施設に設置してある場合等も）
4.) 本書は再発行いたしませんので紛失しないよう大切に保管してください。
5.) この保証書は本書に明示した期間、条件のもとにおいて無償修理をお約束するものです。したがってこの保証書によってお客様の法律上の権利を制限するものではありません。

品 質 保 証 書

このたびは、中旺ヘルス健康機器を、お買い求めいただきありがとうございました。本機は厳重な検査を行い高品質を確保しております。しかし通常のご使用において万一、不具合が発生しましたときは、保証規定によりお買い上げ後、一年間は無償修理いたします。

※本機の保証は、日本国内での使用の場合に限ります。
This warranty is valid only in Japan.

※以下につきましては、必ず販売店にて、記入捺印していただいてください。

品 名： ヘルス ジョガー

形 式： HJ-8645 G

ご芳名：

ご住所：

Tel.　　　(　　　)

お買い上げ店名：

㊞

住所：

Tel.　　　(　　　)

お買い上げ年月日：　年　月　日

シリアル No.

中旺ヘルス製品についてのお問い合わせ ● ご相談は「中旺ヘルスお客様相談センター」

本社：〒452-0011 **愛知県清須市西枇杷島町城並 3 丁目** 2-2
E-mail : hj@jp-chuoh.com
TEL : (052)501-2577
URL : www.jp-chuoh.com
FAX : (052)501-2588
東京営業所：TEL : (03)3835-4399

☆　設置時の重要事項　お願い　☆

お客様へのお願い

このたびは、ヘルスジョガーをお買い上げいただき誠にありがとうございます。
本機を正しく、安全にご使用いただくために取り扱い説明書・下記事項を必ず
お読みください。

電　源

◆ コンセントは必ずブレーカーからの専用回路　AC100V　15A の容量でご使用ください。
電圧の低下や同じ回路内で他の電化製品をご使用されますと、本機の電力が低下し
動作不良（ブレーカー・ヒューズが飛び・速度低下等）を起こすことがあります。
電子部品が早く消耗いたします。
延長コードが必要の場合は3ｍ以内のもの（１５００Ｗ用）をご使用ください。
リールコード等長い延長コードをご使用されますと、電圧低下の原因となります。
１００Ｖ電圧の変動が多い場合は、２００Ｖ電源回路でのご使用をおすすめ致します。
その場合専用トランス（別売）も必要となります。

◆ コンセント先のアースは必ず接続してください。
・静電気防止・電子部品保護のため、電気工事店様等へご依頼ください。

使用時間

◆ 連続で1時間近くご使用される場合又は、ご使用頻度が多い場合は
整備・清掃の（潤滑剤の噴霧）頻度を高めてください。
走行ベルトの滑りが悪くなりますと駆動部品に負担がかかり、電子部品に熱を持ち
早く老化・消耗致します。又、長時間未使用の場合、ご使用前に必ず整備をしてください。
整備・清掃は説明書参照

走行ベルトの調整

◆ 走行ベルトは工場出荷時に調整してありますが、歩き方やご使用頻度により、
少しずつずれることがありますので必ず調整を行ってください。説明書参照
設置面が畳や縁側・毛足の長いジュータン等本機が沈み左右に傾く可能性のある場合は
走行ベルトがずれやすくなりますので、必ず硬い床面に設置願います。

〒452-0011
愛知県清須市西枇杷島町城並 3-2-2
㈱中旺ヘルス
TEL052－501－2577
FAX052－501－2588